tvn

dzień dobry tvn

Kasia Bosacka

cudnie chudnie

Ta dieta naprawdę działa!

Katarzyna Bosacka opisuje dzień po dniu i tydzień po tygodniu swoją walkę o wymarzoną sylwetkę

Przepisy, porady, motywacja: wszystko, co pomoże Ci schudnąć

ŻEGNAJ, PULPECIE

Spis treści

Żegnaj, pulpecie 5

Weź się w garstki 12

Dieta hit 16

Cierp i młot 26

Brygada kryzys 31

Zważ dobrze 35

Strzeż się tych diet 41

Nie żołądkuj się 54

Na zakupach 58

Żywność typu light 80

Cała prawda o laniu wody 89

Herbata nie odchudza 97

Sól – ukryty zabójca 103

Przepisy 109

Spis ilustracji 128

ŻEGNAJ, PULPECIE

Nazywam się Katarzyna Bosacka i jestem Anonimowym Żarłokiem. Kocham jeść, gotować, piec, smakować, podjadać i próbować. Tak się jakoś złożyło, że mi ciut przybyło, więc przyszła kryska na Matyska, zęby w tynk, idę na dietę.

Wymówka pierwsza: ciąże

Ile lat można tłumaczyć nadwagę przebytymi ciążami? Ile razy można usprawiedliwiać wilczy apetyt trwającym w sumie przeszło dwa lata stanem błogosławionym i prawie trzyletnim karmieniem piersią? Wąs sypiący się u młodego dżentelmena, który do niedawna był malutkim synkiem, krzyk średniej córki: „Mamo, mamo, twoje buty są na mnie prawie dobre!" i dwie cudne dziury po górnych jedynkach najmłodszej – to wszystko nieuchronnie przypomina: potwory rosną wzwyż, a ty wszerz. Niestety. Taka prawda.

Wymówka druga: przecież ja nic nie jem

Najlepiej ją sobie w buty włożyć, te ciut jeszcze za duże na twoją córkę. Wystarczy wziąć zeszyt (tak zrobiłam) i zanotować w nim przeciętny dzień z życia jamochłona. Rano każdy się trzyma, bo Polacy, jak wiadomo, jedzą śniadanie na obiad, a obiad na kolację. Zapisujesz więc z godnością: dwie tekturki chleba posmarowane pastą rybną, plasterki pomidora, ka-

wa z mlekiem. Potem robi się gorącej. Niedojedzona przez dzieci bułka z miodem, hot dog z sosem tysiąca wysp na stacji benzynowej Orlen (ich parówki zawierają najwięcej mięsa, a ekipa, z którą pracujesz, nie miała czasu na lepszy posiłek). Kilka paluszków czosnkowych i z drugiej flanki sześć orzechów w czekoladzie (częstowali, Boże, jakie były pyszne!). Krówka wydłubana w napadzie głodu z dna torebki, lekko zgnieciona i wytarmoszona, ale migiem rozpłynęła się w buzi i nawet nie pożałowałaś, że odjęłaś ją dzieciom od ust. Kanapka z szynką i majonezem po powrocie do domu, w końcu kolacja, którą gotujesz dla rodziny, prawdziwe danie na ciepło, makaron z kurczakiem w sosie z sera pleśniowego, do tego sałata. Dużo nie było, ale za to z kieliszkiem wina, trzy… dobra, sześć kawałków sera zjedzonych do alkoholu, spora dawka wapnia, chyba dobrze? W objęcia Morfeusza, jak co wieczór, padasz święcie przekonana, że przecież cały dzień nic nie jadłaś. Zero. Nul. Ani kruszynki.

Wymówka trzecia: geny

Zła przemiana materii, skłonność do tycia, dziedziczne obciążenie cukrzycą, otyłością, miażdżycą. Podejrzenie rozregulowania tarczycy. Gen chomika jako efekt przypadkowej mutacji jeszcze w życiu płodowym, obciążający cię skłonnością do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej. Zez odwrotny obrócony powodujący, że nie widzisz podwójnie – tzn. wydaje ci się, że jesz pojedynczo, a tu figa. Wspomnienie wujka Tadka, który też świetnie gotował, też miał wilczy apetyt, też kochał jedzenie jak ty, a wszyscy ci mówią, że z Tadziem, gdyby żył – a zmarł, szkoda chłopa, cholera, podczas balonikowania żołądka – wyglądalibyście jak dwie krople wody. Z ciocią Krysią nie masz wiele wspólnego, bo futruje jak pułk

wojska, a chuda jak patyczek. A ty? Z przemianą materii posuwającą się w tempie budowy polskich autostrad? Żadnych szans na skuteczne odchudzanie.

Wymówka czwarta: nie stać mnie na to

Te celebrytki to albo idą pod nóż, albo na odsysanie, albo katering sobie zamawiają z łososiem i rukolą, albo wlewkę dojelitową robią za pierdylion złotych (swoją drogą, zwykłą lewatywę to chyba w każdym szpitalu da się zrobić taniej). Można żyć? Można. Ale kogo na to stać. Gwiazdy Hollywoodu wcinają słoiczki dla dzieci (bój się Boga, 26 zł za kilogram jabłek ze słoiczka; te owoce to chyba ze złota!), Gesslerowa żywi się surową rybą, popija sokiem z limonki i proszę, jaka szczupła, a połowa tych z telewizji przeszła na dietę Dukana. Ale ty nie możesz, bo aż tak nie kochasz mięsa. Poza tym chude jest drogie, a jeśli do tego doliczyć karnet na siłownię, masaże na obwisającą skórę, bo przecież jak się chudnie, to wisi jak u Marysi, wszystko… I jeszcze suplementy, żeby ci włosy nie wychodziły garściami, a pryszcze nie wyskoczyły na dekolcie. No i trzeba kupić nową wagę, bo stara nie doważa, co do tej pory ci odpowiadało…
Policz sama: witaminy, odżywki, kosmetyki ujędrniające, badania lekarskie, herbaty zielone, strój na fitness, bo jak się ludziom pokażesz w T-shircie z Hofflandu? Razem: idzie w setki złotych. Dzięki. Wolę być gruba.

Wymówka piąta: nie mam czasu

Ćwiczyć mam codziennie? A czy ja mam na nazwisko Kowalczyk, a na imię Justyna? Jak ktoś jest świrnięty, to niech wstaje o piątej i po ulicy lata. A kto się dziećmi zajmie, do szkoły wyprawi, drugie śniadanie przygotuje, kolację poda? Wstać rano, przed pracą, na trening iść na czczo? Mój organizm tego nie zniesie. Ja muszę spać co najmniej osiem godzin na dobę, bo inaczej mam tiki nerwowe, mroczki przed oczami i trudności z mówieniem. Nie-ma-mo-wy. O posiłki do pracy też się trudno zatroszczyć, kiedy w domu rejwach. Pies szczeka, dzieci coś wylały na stole, telefon dzwoni, naleśnik się przypala. Trzeba uważać, by psa nie odwieźć do przedszkola, męża do pralni, dzieci do magla, a bielizny nie wyprowadzić na spacer. Jak tu być jeszcze na diecie? Co innego singiel, który ma aż za dużo czasu, kozę by sobie kupił i czymś się zajął. A tu jeszcze wizytacja teściowej się zbliża, Antek ma w piątek urodziny i ciasto trzeba upiec. Ćwiczyć? Przecież ostatnio na wuefie byłaś w liceum. Chyba można zgłosić niedyspozycję, prawda?

NIE CZAS SIĘ MAZAĆ, ŻOŁNIERZU!

A teraz weź długopis i z zimną krwią wypełnij krótką ankietę. Postaw plus lub minus przy każdej odpowiedzi.

- [ ] **Czy kochasz jedzenie pod każdą postacią?**
- [ ] **Traktujesz je jako hobby, przyjemność, sposób na zabicie nudy, uśmierzenie bólu, odprężenie po długim dniu?**
- [ ] **Masz nadwagę większą niż 5 kilogramów?**
- [ ] **Próbowałaś wielu diet i zawsze lub prawie zawsze kończyły się fiaskiem?**
- [ ] **Z roku na rok jest coraz gorzej, przybierasz na wadze, w stawach strzyka, kręgosłup siada, uda się obcierają, fałdy wylewają, stanik nie dopina?**
- [ ] **Na badaniach to ostatnio byłaś ho, ho, a może i dawniej?**

Jeśli na wszystkie lub prawie wszystkie pytania odpowiedziałaś „tak", a do tego wymówki opisane powyżej nie są ci obce, witaj w Klubie Anonimowych Żarłoków. Ja też tak mam. Przyłącz się do mnie. Razem możemy więcej. Nie czas się mazać, żołnierzu, pora działać!

Od czego zacząć

Podejmij decyzję. Powiedz sobie: chcę i zrobię to. Jeśli jesteś ambitna, podejdź do odchudzania jak do projektu zawodowego: muszę tego dokonać (rozliczą mnie: rodzina, szef, przyjaciele, koleżanki, naród).

Opowiedz o tym światu (żeby ci potem było głupio, jak cię ktoś nakryje na pochłanianiu karmelków). Załóż blog, pochwal się koleżankom (im większa grupa, tym lepiej), wpisz deklarację i prośbę o wsparcie na portalu społecznościowym, oznajmij rodzinie na imieninach przy stole, znajomym na imprezie, sąsiadom, głośno i dobitnie. Załóż się z kimś, że ci się uda. Jak już raz się dziobem kłapnie, trudno go będzie zatkać ciasteczkami.

Znajdź przyjaciółkę lub przyjaciela w niedoli. Pulpeta z motywacją, upierdliwego typa, który będzie dzwonić o szóstej rano, by wyciągnąć cię z łóżka na marszobiegi albo z wieczornej zapaści przedtelewizorowo-kanapowej na siłownię czy choćby na długi spacer z psem. W takiej roli świetnie sprawdzają się też suche wydry, miłośniczki fitnessu, które nie odpuszczą, póki wołami nie zaciągną cię na ćwiczenia.

Przygotuj rodzinę, bliższą i dalszą. Żadnych ciastek w czasie diety, kupowania słodyczy i chipsów. Jeśli chcą jeść coś słodkiego i tuczącego, to nie na twoich oczach. O ile to możliwe, poproś o dyspensę od garów. Gotowanie, przyprawianie, smakowanie to nie najlepszy pomysł dla pulpeta na diecie.

Załóż, ile tygodni lub miesięcy potrzebujesz na zrzucenie nadwagi. Pamiętaj, że w zależności od wieku i intensywności wysiłku fizycznego będziesz chudnąć od pół kilograma do kilograma tygodniowo. Pomyśl, czy chcesz to robić powoli, czy szybko, zwiększając natężenie ćwiczeń (ja wybrałam wariant ekspresowy, wolę przez trzy miesiące wstawać rano i potem o tym zapomnieć, niż robić to przez pół roku i dłużej cierpieć).

Zrób badania. Czy to nie dobry powód, by wreszcie sprawdzić morfologię, zbadać mocz, serce, a nawet poziom hormonów? Kiedy ostatnio je robiłaś?

Zmierz i zapisz obwody ciała. Za kilka miesięcy przyjemnie będzie je porównać.

Idź do dietetyczki. Wybierz najlepszą w mieście. Jeśli cię stać, zamów u niej katering, np. na tydzień lub dwa, by zobaczyć, czym cię karmi, jakie

duże są porcje, co ci wolno jeść, a czego nie. Po jakichś dwóch tygodniach będziesz już gotowa do robienia posiłków samodzielnie w domu.

Spożywaj pięć posiłków dziennie – w każdym białko (serek wiejski odtłuszczony albo tuńczyk w sosie własnym, albo pierś z kurczaka lub indyka), węglowodany pełnoziarniste (płatki owsiane, najróżniejsze kasze, chleb pełnoziarnisty), warzywa, owoce (tylko rano, lepiej kwaśne). Takie zalecenia usłyszysz od każdego rozsądnego lekarza czy dietetyka. Zob. rozdział *Dieta hit*.

Jedz co trzy godziny. To bardzo ważne. Nie podjadaj między posiłkami. Trawienie trwa dokładnie trzy godziny. Najpierw trawimy węglowodany, pod koniec – tłuszcze. Każdy kęs włożony do ust powoduje, że ten proces zaczyna się od nowa i do trawienia tłuszczu w ogóle nie dochodzi.

Pij jak najwięcej wody. Ja wypijam 5-6 litrów dziennie. Nie wymyśliłam sobie tego sama. Doktor Anna Lewitt, do której trafiłam (z odchudzania zrobiła doktorat w Akademii Medycznej), przekonuje, że im częściej sięgamy po wodę, tym mniej zalewany nią organizm magazynuje. Jeśli jest jej za mało, myśli: „uwaga, susza" i gromadzi płyn w przestrzeniach międzykomórkowych, a wtedy tworzą się obrzęki i cellulit. Picie hektolitrów wody to podobno stara metoda odchudzania sportowców (na siłowni wypijam 1,5-2 litrów). Nalewam ją sobie do butelki z kranu i wzbogacam odżywką mineralną tak, żeby nie wypłukać własnych składników mineralnych. Więcej o wodzie przeczytasz w rozdziale *Cała prawda o laniu wody*.

Załóż, że na ćwiczeniach jesteś jak najczęściej. Ja powiedziałam sobie, że ruszam z kanapy codziennie, a i tak zawsze raz w tygodniu coś mi wypadło i nie mogłam być na siłowni. Niestety, jak twierdzi pan od wuefu, Marcin Domański, czyli trener, który pomagał mi w zrzuceniu kilogramów, najlepsze efekty przynoszą **ćwiczenia zmienne**, z jedną stałą: muszą odbywać się **rano**, kiedy zapas glikogenu – cukru zapasowego w wątrobie – szybko się kurczy i organizm płynnie przechodzi do spalania tkanki tłuszczowej. Jeśli sądzisz, że nie dasz rady codziennie wstawać o piątej czy szóstej i pędzić na siłownię lub zajęcia w terenie, mylisz się. Poranne ćwiczenia dają energię na cały dzień, a organizm szybko się do tego przyzwyczaja (po trzeciej, czwartej dobie jest już dobrze). Poza tym towarzysząca ci myśl, że nie warto sięgać wieczorem po słodycze, skoro zrywasz się o piątej i wyciskasz siódme poty, jest bezcenna. Więcej o ćwiczeniach przeczytasz w rozdziale *Cierp i młot*.

Pamiętaj, że odchudzanie nie jest krótkim procesem, ale zmianą na całe życie. Łatwo zrobić szpagat, ale trudno się podnieść. Jeśli uda ci się zrzucić zbędne kilogramy, dużym wysiłkiem będzie utrzymanie efektów. Ruch i racjonalna dieta powinny towarzyszyć ci już zawsze. Amen.

Wydaj na odchudzanie trochę pieniędzy. Warto. Pomyśl o tym jak o inwestycji we własne zdrowie. Ona zawsze się opłaca.

WEŹ SIE W GARSTKI

Cztery tygodnie, pięć kilo w dół

Na początku idzie szybko, ale powiedzmy sobie szczerze – pozbywasz się głównie wody. Wszyscy już wiedzą, że odmawiasz kremówek, sosów i pieczeni, więc się zaczyna.

Fizjologicznie:

– Nie wolno pić wody między posiłkami, ponieważ wydzielają się straszne gazy.

Egzystencjalnie:

– I po co tak się męczyć? Każdy ma swoją genetyczną wagę ciała. I tak pani do niej wróci.

Dietetycznie:

– Tylko groszek, koniecznie zielony, koniecznie z upraw ekologicznych. Nie ma pani pojęcia, jak to wysmukla talię! Rano musi pani zjeść ziarenko, w południe dwa, a wieczorem…

A wieczorem zjem całe wiadro. I to nie tylko groszku. Ech, odkąd jestem na diecie, rośnie wokół mnie armia Ciotek Pierwsza Pomoc i Wujków Dobra Rada. Matko Boska Dietetyczna, czego to ja nie słyszałam: że Stachurski żywi się energią słoneczną i to podobno działa, bo wygląda jak sucharek (poproszę o czarter na Ma-

jorkę); że najlepsze, najmniej kaloryczne jest białko owadzie, które zaleca Unia Europejska (niech sobie to białko je, *bon apetit*); że powinnam żywić się wyłącznie lodami, bo organizm musi się namęczyć, by je podgrzać i spala więcej kalorii (tak, a potem stanę przed telewidzami i czytelnikami, powiem: „Zamiast schudnąć, utyłam 20 kilo" [tadam!], i wezmę udział w programie „Jak oni tyją"); że mam grupę krwi 0, więc moje idealne menu to chleb esseński i Ezekiela, rodymenia i kelp, podczas gdy wystrzegać się muszę ośmiornicy, oleju bawełnianego, destylowanych likierów i suma (summa summarum to proste, kelp jest przecież w każdej Biedronce, a rodymenia w Lidlu); że aminokwasy ze sproszkowanych byczych jąder pobudzają przemianę materii na potęgę (dzięki, z wołowiny jadam tylko penisy); że nieodzowne są gacie azbestowe czy tam neoprenowe wysysające tłuszcz; że powinnam kupić niebieskie okulary hamujące apetyt, kolczyki uciskające punkty łaknienia, kremy wyszczuplające, kawę ultraslim, perfumy odstraszające od lodówki, kropelki homeopatyczne blokujące ośrodek głodu, uff… Zdaje się, że z tych wszystkich cudowności wierzę tylko w jedno: plastry odchudzające rzeczywiście powstrzymują od jedzenia, tylko dlaczego na ulotce napisano: „Naklejać na newralgiczne miejsca, tj. uda, biodra, wałeczki w talii", a nie na dziób?

Bycze jądra nie pomogą

– Ani jądra, ani krasnorosty, ani nawet chlebek Ezekiela nie dadzą rady, jeśli nie będziemy się podczas diety odchudzającej odżywiać, a nie żywić – tłumaczy mi jak krowie na rowie moja dietetyczka, doktor Anna Lewitt. Przekonuje, że kluczem do sukcesu jest **pięć posiłków dziennie**. Łatwo

zapamiętać: pięć posiłków jak pięć palców. Każdy posiłek składa się z **trzech garstek – białkowej, węglowodanowej** i **warzywno-owocowej**. Pulpet na diecie odchudza się według wielkości garstki, jaką ma. Kobiety będą potrzebowały mniej, mężczyźni więcej, bo w ich dłoniach mieści się więcej. Doktor Lewitt twierdzi, że zdrowa dieta „garstkowa" jest nie tylko odchudzająca, ale też odżywcza i odmładzająca jednocześnie. Niezłe hasło, tylko co to znaczy?

Jeśli będziemy jeść drastycznie za mało (patrz głodówki), organizm zje sam siebie, tzn. składniki odżywcze pobierze z mięśni. Najpierw strawi węglowodany, a skoro ich nie znajdzie, to białka. Tłuszcz, skubaniec, pozostanie nietknięty. Jeżeli z kolei będziemy dostarczać za dużo białka (jak w diecie Dukana, zob. rozdział *Strzeż się tych diet*), zakwasimy organizm. Przytłoczony mięsem nielotów, kopą jaj, górą odtłuszczonych serów i jogurtów, zacznie pobierać wapń, sód, potas lub magnez ze wszystkich możliwych organów ciała oraz z kości, by z ich pomocą zneutralizować i usunąć kwasy. Toksyny, z którymi sobie nie poradzi, upchnie w tkance tłuszczowej, stawach, a nawet kościach. Efekt? Wiele osób po diecie wysokobiałkowej wygląda jak śmierć odgrzana w garnku – zapadnięte policzki, ziemista cera, matowe włosy, nieświeży oddech. Owszem, schudli, ale postarzeli się o kilka lat. Zresztą ciało daje im sygnały, że dzieje się coś złego. Pieczenie w ustach, zgaga, niestrawność, lekkie zawroty głowy, uporczywe zaparcia – czy to nie typowe dla głuchych na krytykę dukanistów?

To dlatego doktor Anna Lewitt poleca dietę, która nie zniszczy niczym tajfun naszego organizmu. Prawidłowe proporcje między składnikami odżywczymi gwarantują, że chudnie się powoli, czyli zdrowo. W dodatku jeśli włączymy ćwiczenia, co jest – nie mam dobrej wiadomości dla lwów kanapowych – bardzo wskazane, będziemy spalać tkankę tłuszczową, a budować mięśniową. Dzięki temu skóra nie obwiśnie, oczodoły nie zapadną się i nie będziemy wyglądać jak ofiara sałaty i wacików. Ciało stanie się zwarte i mocniejsze, skóra pozostanie napięta, będziemy mieć wrażenie, że „wsysamy się" do środka. Typową reakcją po schudnięciu powinno być nie tylko: „Ale schudłaś", lecz także: „Ale odmłodniałaś!", albo jeszcze lepiej: „Ślicznie wyglądasz!".

Pulpecie, cierpliwości

Kiedy doktor Lewitt ujrzała mnie po raz pierwszy i dowiedziała się, że chcę schudnąć co najmniej 15 kilogramów, oznajmiła:
– To pani zajmie od sześciu do ośmiu miesięcy.

Byłam na skraju rozpaczy. Sześć miesięcy w dobie fast foodów, światłowodów, zup błyskawicznych i szybkiego Internetu brzmiało jak podły żart. Czy nie da się zrzucić zbędnych kilogramów ekspresowo, mailowo, eksternistycznie, po prostu zaocznie? Pani doktor jednak była uparta:
– Nie należy zbyt szybko tracić na wadze, tempo od pół kilograma do jednego kilograma tygodniowo to maksimum.

Dlaczego? Zanim organizm przyzwyczai się do nowego sposobu odżywiania, miną co najmniej dwa miesiące. Jeśli schudniemy za szybko, nie zapamięta nowych nawyków i natychmiast zawoła: „Jeeeść, dajcie mi czekolady i frytek!". A potem wróci do dawnych upodobań. Efekt jo-jo murowany. Wniosek? Chcesz się, pulpecie, odchudzać, zmień nawyki, przebuduj swoje przyzwyczajenia i naucz się cierpliwości. Dieta musi trwać minimum dwa miesiące, a tych, którzy na okładkach kolorowych pisemek wypisują „schudnij 10 kilogramów w pięć dni" należałoby izolować, i to niezwłocznie, jako szkodliwych społecznie.

W dwa miesiące spokojnie odzwyczaimy się od cukru, soli, tłustych potraw, batonów i frytek. Poza tym nabierzemy pewności, że prędzej czy później uda nam się schudnąć. Po upływie ośmiu tygodni będziemy wiedzieć, że z organizmu ucieka nie tylko woda, ale i tłuszcz. Przekonamy się też, że spodnie wpijające się do tej pory w pośladki zrobiły się cudownie luźne, że stanik nie obciera, obrączka nie wpija się w palec serdeczny, że bardziej podobamy się sobie na zdjęciach, że Roman jakoś tak inaczej na nas zerka…

Cztery tygodnie pulpeta na diecie to 180 kilometrów na bieżni, 150 zjedzonych posiłków, 150 litrów wypitej wody, 5 kilogramów mniej. Warto było się męczyć. Anonimowy Żarłoku, przyłącz się do mnie, razem zrzucimy więcej!

DIETA HIT

Prosta, tania, skuteczna

Nie ma w niej nic odkrywczego, powalającego, zaskakującego, żadnego „łał", „ożeż ty!" ani nawet „no co ty?". Dieta doktor Anny Lewitt jest dość nudna, żmudna i trudna, w żadnym razie nie sposób jej określić jako dietę cud, za to z pewnością jako dietę hit. Dlaczego?

Po pierwsze – jest absolutnie bezpieczna dla zdrowia, a w niektórych przypadkach – po konsultacji z lekarzem czy dietetykiem – wręcz lecznicza, gdyż reguluje poziom cukru, insuliny i cholesterolu we krwi. Mogą ją spokojnie stosować chorzy na cukrzycę, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze i wszyscy, którzy chcą żywić się z głową, gubiąc przy tym kilka czy nawet kilkadziesiąt kilogramów. Odpowiednio uzupełniona o produkty mleczne nadaje się dla kobiet w ciąży, matek karmiących oraz starszych ludzi. Ta dieta nie tylko leczy i odchudza, ale również odmładza. U osób z zaburzeniami jedzenia wprowadza rytm i harmonię w spożywaniu posiłków. Ma zbawienny wpływ na psychikę.

Po drugie – jest superzdrowa. Dlaczego? Opiera się na produktach najzdrowszych, ale dostępnych w naszych sklepach. Należy jeść dużo chudego mięsa, głównie drobiu, dwa razy dziennie ryby, pięć razy dziennie warzywa lub owoce, sporą ilość pełnego ziarna bogatego w dobre węglowodany i potrzebne naszemu organizmowi składniki mineralne. Do tego konieczne jest picie wody wzbogacanej w pełny zestaw minerałów. Samo zdrowie.

Po trzecie – dla tych, którzy nie mają kłopotów z żołądkiem i trawieniem produktów pełnoziarnistych, to dieta lekkostrawna. Żadnych wzdęć, opuchlizn, uczucia ciężkości na żołądku, zgagi, uporczywego refluksu, bólów wątroby, skrętów kiszek. Nie katujemy naszego układu pokarmowego zasmażkami, potrawami smażonymi, tłuszczem, cukrem ani sosami.

Po czwarte – ta dieta jest tania. Produkty są proste, lokalne, niewymyślne, sezonowe, dostępne w każdym niemal sklepie. Nie trzeba biegać po trawę cytrynową i wodorosty do eleganckiego supermarketu czy po olej sezamowy do jedynego sklepu w mieście oferującego produkty kuchni azjatyckiej. Wystarczy wejść do spożywczego za rogiem, kupić kaszę, chleb razowy, jajka, kawałek chudego mięsa, biały serek, trochę warzyw i mieć zakupy z głowy. Kiedyś obliczyłam, że całodzienne wyżywienie może kosztować zaledwie 6 złotych dziennie!

Po piąte – dieta zmienia nawyki żywieniowe. Jeśli tylko wytrzymamy na niej miesiąc lub dwa, prawdopodobnie na zawsze pożegnamy się z czekoladą i karmelkami. Skutecznie osłabia apetyt na słodycze, ale też na białe pieczywo czy frytki. Chcesz, pulpecie, schudnąć zdrowo, nie wyniszczając organizmu, a jednocześnie odmłodzić się i wzmocnić? Chcesz wyrobić nowe nawyki żywieniowe, a po schudnięciu uniknąć efektu jo-jo? Ta dieta jest dla ciebie!

CO I JAK JEŚĆ?

Z diety trzeba wyeliminować cukier. To – jak mawia klasyk – oczywista oczywistość, ale wiele osób popełnia błąd, rezygnując w ogóle z węglowodanów. Tymczasem trzeba jeść sporo węglowodanów złożonych, bo to one rozpędzają przemianę materii, przyczyniają się do szybszego spalania tkanki tłuszczowej, dają nam energię potrzebną do ćwiczeń i pracy przez cały dzień, dostarczają witamin z grupy B i potrzebnych w czasie odchudzania składników mineralnych. Bez nich ani rusz, drogi pulpecie.

Od czego zacząć?

Od talerza. Wyjmij z szafki mały talerz (taki do przystawek), podziel go na trzy części. Na jednej napisz „B" jak białko – tu będziesz wkładać w zależności od upodobań i potrzeb produkty białkowe. W drugiej komórce umieść litery „WZ" jak węglowodany złożone, a w trzeciej „WO", czyli warzywa i owoce. W każdej komórce zmieszczą się dwie lub trzy łyżki pokarmu.

Założenia diety

Należy zjeść pięć małych posiłków dziennie, każdy składa się z trzech garstek: białkowej, węglowodanowej i owocowo-warzywnej, które umieszczamy w osobnych przegródkach na talerzu.

GARSTKA 1.

Białko – organizm musi się namęczyć, by je strawić; po zjedzeniu pełnowartościowego białka długo nie jesteśmy głodni. Ważne, aby nie miało zbyt wiele tłuszczu, który mamy przecież spalać, a nie dostarczać wraz z posiłkiem. Najbardziej wartościowe źródła białka: jajka, ryby w sosie własnym lub pieczone w piekarniku, drób, chuda wędlina, ser biały odtłuszczony, białko roślinne, np. fasola, cieciorka, groszek.

GARSTKA 2.

Najzdrowsze węglowodany złożone: chleb pełnoziarnisty razowy, kasza gryczana, jęczmienna, jaglana, pęczak (im grubsza, tym lepsza), płatki owsiane całe, tzw. górskie, makaron razowy, ryż brązowy lub dziki. Garstka to: 2-3 łyżki kaszy, ryżu lub płatków, kromka chleba z pełnego ziarna.

GARSTKA 3.

Owoce – raczej kwaśne i tylko przed południem, czyli do pierwszego i drugiego śniadania, bo zawierają więcej cukrów prostych pobudzających apetyt niż warzywa. Jeśli najdzie cię ochota na, powiedzmy, banana – jeden raz na jakiś czas to nie koniec świata, byle nie częściej.
Warzywa – głównie kapustne, kiszone, a także pomidory, ogórki, marchew, seler, buraki, do wyboru, do koloru. Uważaj na strączkowe – fasola, groch, cieciorka należą bardziej do „B" jak białko niż „WO", bo są wysokokaloryczne i nie mają tyle błonnika co inne warzywa.

Przykładowe menu

Śniadanie

Garstka 1. białko – serek biały (np. wiejski lub twaróg chudy z jogurtem naturalnym, cynamon)
Garstka 2. węglowodany złożone – płatki owsiane z pestkami dyni, słonecznika, siemieniem lnianym i odrobiną rodzynek
Garstka 3. owoc – 1/2 dużego jabłka

Drugie śniadanie

Garstka 1. jajko na twardo
Garstka 2. kromka chleba pełnoziarnistego bez masła
Garstka 3. rzodkiewka, ogórek, pomidor

Lunch

Garstka 1. kurczak pieczony w ziołach bez skóry i tłuszczu
Garstka 2. 2-3 łyżki kaszy gryczanej ugotowanej bez tłuszczu
Garstka 3. kapusta kiszona

Obiad

Garstka 1. mały kotlet mielony z indyka ugotowany w niewielkiej ilości wody
Garstka 2. 2-3 łyżki kaszy jęczmiennej
Garstka 3. buraczki

Kolacja

Garstka 1. 2 łyżki tuńczyka z puszki w sosie własnym
Garstka 2. 2 łyżki makaronu pełnoziarnistego
Garstka 3. brokuły z czosnkiem

Dlaczego pięć posiłków dziennie?

Dlatego, że częste jedzenie napędza apetyt. Wszyscy mamy wtedy przed oczami osoby, które sprawiają wrażenie, jakby jadły non stop, a są szczupłe. Jak to możliwe? Dzięki odpowiedniemu doborowi białka, węglowodanów, tłuszczów i błonnika możemy sterować przemianą materii. Białko będzie ją napędzać, węglowodany są potrzebne do spalania tłuszczu, a błonnik do pobudzania pracy jelit.

Czy tłuszczu trzeba zupełnie unikać?

„O smalcu zapomnij, nie jedz masła, tłuszcz to twój wróg" – takie rady słyszą nie tylko osoby na diecie. O ile cukier jest zupełnie bezwartościowy, o tyle z tłuszczu nie należy całkowicie rezygnować. To ważny składnik diety – magazyn energii, który chroni narządy wewnętrzne i wspomaga produkcję hormonów. Zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, K, E). Jednak co za tłusto, to niezdrowo. Na co dzień zwykle jemy o wiele za dużo tłuszczu zwierzęcego (bogatego w niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe), a więc masła, kiełbasy, parówek, kaszanek i kotletów. Za mało w naszej diecie jest natomiast tłuszczu roślinnego (obfitującego w zdrowe tłuszcze nienasycone). To niedobrze, bo tłuszcze nasycone powodują nie tylko nadwagę, ale przede wszystkim wzrost cholesterolu we krwi, a co się

z tym wiąże – miażdżycę i choroby serca. Tłuszcz ma pokrywać 30 procent dziennego zapotrzebowania na energię. Z tych 30 procent 20 powinny stanowić tłuszcze roślinne, a tylko 10 – zwierzęce. Podczas diety hit korzystaj z tłuszczu zawartego w rybach, mięsie, serze czy mleku. To wystarczy organizmowi. Jeśli czujesz taką potrzebę, możesz dodać odrobinę oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego, ale naprawdę ciut!

Zero cukru?

Niestety, tak. Cukier to produkt przemysłowy, nie sposób go zrobić w domu. Miód, syrop klonowy, ksylitol, czyli cukier brzozowy – to co innego. Cukier produkuje się w wielkich fabrykach z buraków cukrowych albo trzciny cukrowej. Melasa, gruboziarnista, lepka substancja, która powstaje jako produkt uboczny, zawiera wiele cennych witamin i soli mineralnych. Poddaje się ją oczyszczaniu, krystalizacji i filtracji, pozbawiając w ten sposób wartościowych składników odżywczych. Dlatego cukier niczego nam nie dostarcza oprócz kalorii i energii. Czy brązowy jest zdrowszy? Nic z tego – jego barwa pochodzi z dodawanej do cukru niewielkiej ilości melasy, która nadaje mu tylko smak oraz kolor i nie ma wpływu na wartości odżywcze.

Istnieje przypuszczenie, że Mona Lisa z obrazu Leonarda da Vinci uśmiecha się tak tajemniczo, ponieważ podobnie jak wszyscy w tamtych czasach miała zepsute zęby, których nie chciała pokazywać. Według biologów ewolucjonistów dwa wynalazki popsuły nam zęby: mąka oczyszczona (węglowodany) i… cukier. Udowodniono, że pobudza on apetyt, sprzyja cukrzycy, miażdżycy, otyłości, nowotworom, poza tym uzależnia. Nagła rezygnacja z niego wywołuje symptomy odwykowe, takie jak zmęczenie, znużenie, rozdrażnienie. To cukier, a nie tłuszcz, uważany jest przez dietetyków za najważniejszą przyczynę otyłości na świecie.

Czemu ciągle mam jeść kaszę?

„Pokarmu dla kanarków nie jadam" – zdarzyło mi się nieraz usłyszeć, gdy na stole lądowała misa dymiącej kaszy. Prosta, przaśna, oldskulowa powoli znika z naszych stołów, wypierana przez makaron, ryż i frytki. Szkoda, bo choć nie należy do produktów, na których widok ślinka napływa nam do ust, jest niebywale zdrowa. Produkuje się ją z ziaren zbóż, które najpierw są oczyszczane, pozbawiane zewnętrznych osłonek nasiennych, a potem (w zależności od rodzaju) polerowane, krojone, mielone, łamane, prażone. Im mniej kasza jest oczyszczona i rozdrobniona, tym bogatsza w cenne składniki odżywcze: witaminy E i z grupy B (B_1, B_2, PP, B_6, kwas foliowy). Ma także sporo potasu, który obniża ciśnienie krwi, żelaza zapobiegającego niedokrwistości oraz magnezu korzystnie działającego na układ nerwowy i pracę mięśni (w tym mięśnia sercowego). Jedzenie grubych kasz przeciwdziała tworzeniu się polipów w jelicie grubym, a co się z tym wiąże – powstawaniu nowotworów.

Kasza jest wskazana zwłaszcza dla:

- osób z nadciśnieniem oraz chorobami serca i układu krążenia – ze względu na zawartość potasu i niewielką ilość sodu (o ile jej się nie soli);
- osób zagrożonych anemią – np. kasze jaglana i gryczana zawierają żelazo, kwas foliowy i witaminę E, zapobiegające niedokrwistości;
- osób żyjących w ciągłym napięciu i mających skłonności do depresji – znajdujące się w ziarnach witaminy z grupy B łagodzą objawy stresu, wspomagają pracę układu nerwowego, poprawiają pamięć, polepszają nastrój;
- diabetyków – dostarcza dużo skrobi, która łagodnie podnosi poziom glukozy i insuliny we krwi;
- dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, ludzi starszych, rekonwalescentów – kasze gotowane na sypko lub rozklejane są lekkostrawne.

Do kaszy powinni się też przekonać wszyscy, którzy chcą zrzucić zbędne kilogramy – zawarta w niej skrobia rozkłada się powoli, zapewniając na długo uczucie sytości. To dlatego ci, którzy jedzą kaszę, chudną na potęgę! Nie jest ona produktem tuczącym (sucha ma około 360 kcal/100 g), ale podczas gotowania zwiększa swoją objętość prawie trzykrotnie i ta sama porcja zawiera zaledwie 120 kcal. Słowem: a od kaszy człowiek zdrów!

Czy muszę rezygnować z chleba?

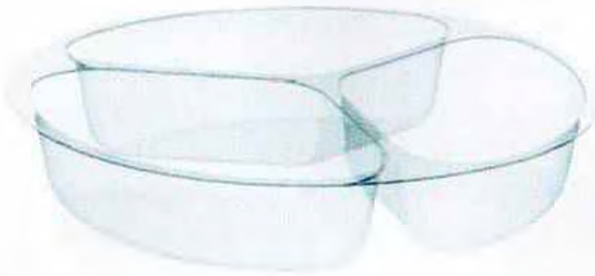
Nie. Pełnoziarnisty (z pełnego ziarna, niepozbawionego łusek), razowy (z mąki raz mielonej, grubej) jest podczas diety wręcz wskazany.

Czy można pić kawę i herbatę?

W umiarkowanych ilościach. Jedna kawa i jedna herbata dziennie nikomu nie zaszkodzą.

Porady praktyczne

Na czas diety zaopatrz się w trójdzielne plastikowe pudełka, które można kupić przez Internet, albo wykorzystaj trójdzielne talerzyki niemowlęce. Inny sposób to pakowanie poszczególnych części posiłku w osobne pojemniki. Wybór należy do ciebie. Najważniejsze jest jednak to, że od momentu rozpoczęcia diety nie ruszasz się z domu bez walówki, czyli jedzenia zrobionego własnoręcznie wieczorem poprzedniego dnia.



Posiłki najlepiej zaczynać o dziewiątej rano, wtedy łatwiej liczyć upływający czas. Następne wypadają o dwunastej, piętnastej, osiemnastej i dwudziestej pierwszej. Jeśli wstajesz wcześnie do pracy, usiądź do śniadania już o szóstej i zakończ dzień kolacją o osiemnastej. Godzina pierwszego posiłku zależy wyłącznie od ciebie. Ważne jednak są **regularne trzygodzinne odstępy** i pilnowanie rytmu. Jeśli w poniedziałek jesz pierwszy posiłek o szóstej, a ostatni o osiemnastej, postaraj się zachować ten sam rozkład przez cały czas trwania diety. Po kilku tygodniach zegarek stanie się niepotrzebny. Głód będzie pojawiał się dokładnie co trzy godziny. Jedzenia jest naprawdę dużo. Niektórzy twierdzą, że w życiu tyle nie pałaszowali.

Upraszczaj gotowanie, jak możesz. Szykuj takie same zestawy na dwa dni. Co z tego, że będziesz jeść we wtorek i środę tylko kaszę gryczaną, skoro na czwartek i piątek ugotujesz sobie pęczak? Mięso i ryby piecz w folii w piekarniku – będzie szybciej. Chrup jak najwięcej surowych warzyw, nie musisz ich przecież gotować. Jajko na twardo jest pyszne, serek wiejski ziarnisty, odtłuszczony – super, tuńczyk w sosie własnym z puszki – ekstra, buraczki ze słoika bez dodatków i konserwantów za 1,60 złotych (naprawdę takie kupiłam w jednym z dyskontów, duży słoik!) – super, a kapusta kiszona – mniam. Im prościej jesz, tym lepiej. No i masz więcej czasu, zwłaszcza gdy w domu czeka mnóstwo roboty i dzieci.

Jeśli cię ssie, zjedz trochę wcześniej. Ale pomiędzy posiłkami ABSOLUTNIE nic nie dojadaj. Cukierek, paluszek słony, ciasteczko – wykluczone. Cała machina trawienna rusza i wysiłek, który miał wyregulować przemianę materii, bierze w łeb.

Zawsze miej przy sobie co najmniej 1,5 litra wody. Idąc do pracy na cały dzień, zabieraj 3 litry. Jeśli zapomnisz, możesz pić herbatę owocową lub zieloną, ale bez cukru, ewentualnie kup butelkę wody – koniecznie mineralnej. Jaką wodę najlepiej pić, przeczytasz w rozdziale *Cała prawda o laniu wody*.

Zachowaj cierpliwość – chudnięcie to proces długofalowy. Nie da się zrobić tego błyskawicznie. O tym sposobie odchudzania trzeba raczej pomyśleć jako o powrocie do zdrowia, naprawianiu szkód w organizmie, które spowodowała nadwaga czy otyłość. Szybkość chudnięcia będzie zależała od tego, ile masz lat, jak intensywnie będziesz ćwiczyć i jak dużo masz nadprogramowych kilogramów. Pamiętaj, że potrzeba co najmniej czterech tygodni, by zmienić upodobania i tempo przemiany materii. W tym czasie powinno się schudnąć 2-4 kilogramy. I to cały czas jedząc zdrowo i wykonując ćwiczenia fizyczne.

CIERP I MŁOT

Siedem kilo w osiem tygodni

Kolejne ćwiczenia: 38, 39, 40… – nie pajacyków, krążeń przedramionami czy fiknięć nóżką. Czterdzieści walnięć dziewięciokilogramowym młotem w oponę od tira! W czterech seriach z przerwami co 2 minuty. Trening trwa 1,5 godziny lub 1 godzinę i 40 minut plus rozgrzewka – 10 minut na rowerku. Tak wyglądają moje ćwiczenia z trenerem osobistym Marcinem Domańskim, pieszczotliwie nazywanym przeze mnie Katem, który każe mi skakać, dźwigać wory, rzucać piłkami lekarskimi, uprawiać sprinty z interwałami i biegać ze spadochronem (Pudzian to przy mnie małe miki). I nawet po tym całym sponiewieraniu huknąć go nie mogę, bo jak tu przyłożyć facetowi, który ma 185 centymetrów wzrostu i 90 kilo żywej wagi? W dodatku jest byłym rugbystą, dziś fizjoterapeutą kadry Polski jajowatych, który przygotowuje kaskaderów i aktorów do filmów? Tylko bym sobie rękę zwichnęła, więc grzecznie ćwiczę.

Z trenerem mam zajęcia dwa razy w tygodniu, zwykle w weekend. Półtoragodzinny trening wygląda jak harówka w hucie: młot, przerzucanie

60-kilogramowych worów, podnoszenie ciężarów. Teksańska masakra piłą mechaniczną. Kilka godzin po zajęciach trudno mi ruszyć nogą, najczęściej po prostu idę spać. Trener jest twardy, wymagający, ostatnio powiedziałam mu, że powinien mieć na wizytówce napis: Marcin Domański, męczenie narodu. Gdy pyta mnie pod koniec zajęć, kiedy się zobaczymy, rzucam spode łba: „Nigdy!". Jednak ma, skubany, jedną ważną zaletę: skuteczność. Po weekendzie w hucie jestem o kilogram, czasem nawet dwa cięższa, ale to normalne, organizm po prostu wpompowuje wodę w mięśnie po to, by je zregenerować, więc ważą więcej. Po dwóch kolejnych dniach waga spada z nawiązką.

Grubas tv

W tygodniu jestem na siłowni kilka razy. Wstaję o piątej rano, by 30 minut później zacząć ćwiczenia proste jak młot: 20 minut na bieżni (w tempie coraz szybszym), 20 minut na latającym ginekologu (tak nazywam orbitreka) i znów 20 minut na bieżni. W sumie godzina. Kiedy zaczynałam dietę, byłam w szoku, że do zrzucania wagi wystarczy szybki marsz, byle w dobrym tempie i z tzw. interwałami, czyli np. na przemian 2 minuty ciężko pod górę, kolejne w tempie spacerowym. Trener Kat-Domański tłumaczy, że zmienne tempo treningu przyspiesza spalanie tłuszczu. Muszę mu wierzyć, nie mam wyjścia, za duży jest i za silny…

Świat naprawdę wygląda inaczej z porannej perspektywy. Przez pierwsze 20 minut w zasadzie jeszcze śpię, więc trening mija szybko, szczególnie gdy ogląda się telewizję. Nie macie pojęcia, co nadają o tej porze. Na zmianę 201. i 202. odcinek przesympatycznej „Mai w ogrodzie". Daję słowo, chyba mają w realizatorce tylko dwa, więc dokładnie wiem, kiedy będzie o kocankach włochatych, a kiedy o żurawce drżączkowatej i zawsze na jej widok wpadam w dygot. Znam te odcinki na pamięć. Na kanale informacyjnym politycy też mówią wyłącznie o odchudzaniu, ale

budżetu, zadłużenia, wydatków, i jeszcze o spadku wagi złotego. Na kolejnym najpierw są wiadomości bardzo aktualne z dnia poprzedniego, a potem program o fitnessie, w którym rzeska, przypudrowana, szczupła w talii i zupełnie niespocona pani informuje o korzyściach wynikających z ruchu. Wszystko to jest przeplatane reklamami cudownych środków odchudzających na dzień, na noc, dla kobiet, mężczyzn, wysokich, niskich, dla praworęcznych i mańkutów. A tu tłusty człowiek właśnie zdycha na bieżni!

Bieg po zdrowie

Wiele osób pyta mnie wprost, po co mi to wszystko, ten wysiłek, wstawanie z kurami, młot i spadochron. Odpowiedź brzmi: po zdrowie. Na początku diety zrobiłam badania. Okazało się, że mam wysoki poziom cukru i insuliny – 99, a norma wynosi do 100. Przestraszyłam się. Jeszcze kilka lat beztroskiego jamochłoństwa i cukrzyca gotowa. Do tego dochodzą poważne obciążenia dziedziczne. Wielu członków mojej rodziny chorowało albo choruje na cukrzycę dietozależną. O zastrzykach z insuliny, niedocukrzeniu, zapaściach, stopach cukrzycowych, zrostach i glukometrach wiem bardzo wiele, ale dziękuję, nie chcę pogłębiać tej wiedzy.

– Musi pani zredukować masę ciała co najmniej o 10-15 procent – usłyszałam wyrok od lekarza.

No to się staram. Na zajęcia poświęcam około sześciu godzin tygodniowo, z dojazdami – 10. Ktoś powie: „Siłownia kosztuje, buty też, zajęcia z trenerem podobnie, nie stać mnie". Trzeba jednak myśleć o tym, że każdy grosz wydany na sport to inwestycja w zdrowie. Poza tym wymówki typu „Nie stać mnie", „Nie mam czasu" są przykrywką dla smutnej prawdy, która brzmi: „Nie chce mi się i już". Mogę fundnąć sobie trenera, siłownię czy karnet na basen, ale najważniejsza jest chęć. Nikt przecież, ale to nikt, nie wstanie za mnie o piątej rano i nie będzie zasuwał w pocie czoła. Poza tym ćwiczyć można i bez kasy, o każdej porze i wszędzie,

zwłaszcza wiosną, gdy coraz ładniej za oknem. Salą treningową biegacza, miłośnika fitnessu czy chodziarza jest cały świat, wystarczy włożyć buty. Ćwiczę już osiem tygodni i czuję się młodziej. Zakupy i plecaki dzieciaków dźwigam lekką rączką, bez zadyszki wchodzę po schodach, skóra mi nie wisi, więc nie trzeba jej wiązać na supeł jak u odchudzającej się baby w znanym kawale. Którejś niedzieli podczas biegów o siódmej rano w Lasku Bielańskim trener nawet ze dwa razy został w tyle. Pochwalił moją kondycję i powiedział, że wymyśli dla mnie nagrodę. I wymyślił. Zamówił dla mnie cięższy młot. Piętnastokilogramowy.

NIE RDZEWIEJ!

Sport działa jak botoks: skóra staje się zwarta, bardziej napięta, zmarszczki są mniej widoczne. Ruch pobudza wydzielanie odmładzającego hormonu wzrostu, którego poziom spada wraz z wiekiem. Po ćwiczeniach masz niższe ciśnienie, większą gęstość kości, co chroni przed osteoporozą, mocniejsze naczynia krwionośne i przede wszystkim serce. Poziom złego cholesterolu obniża się, a widmo zawału czy udaru przestaje ci zagrażać. Sport jest jak superzdrowy zastrzyk – poprawia dotlenienie i ukrwienie wszystkich organów wewnętrznych, tkanek i mięśni, zwiększa odporność. To także – jak śpiewali Starsi Panowie – „klinek na splinek". Wysiłek wypędza hormony stresu (adrenalinę i kortyzol), pobudza wytwarzanie hormonów szczęścia (endorfin).

Od czego zacząć wysiłek fizyczny?

Wcale nie trzeba od razu biegać po 10 kilometrów czy skakać o tyczce. Wystarczy trucht, spacer, pływanie albo jazda na rowerze. Tempo powinno być dość intensywne, ale niewyczerpujące; tętno około 130-140 uderzeń na sekundę, wtedy najefektywniej spala się tłuszcz.

Początki są trudne, więc nie warto porywać się z motyką na słońce. Wystarczy marsz. W poniedziałek półgodzinny, we wtorek dłuższy, aż dojdziesz do 45 minut. To minimalny trening, choć lepiej, by trwał co najmniej godzinę, a nawet półtorej. Przekonasz się, że z dnia na dzień zaczniesz odczuwać poprawę. Spróbuj wytrzymać tydzień lub dwa regularnego wysiłku. Możesz zrobić sobie odpoczynek w weekend, ale nie siedź wtedy na kanapie, tylko zamiast biegać, idź z psem na dłuższy spa-

cer albo wsiądź na rower. Po kilku tygodniach systematycznego wysiłku wiele osób łapie bakcyla i uzależnia się od ruchu na tyle, że zaczyna im go brakować. Wtedy najlepiej ćwiczyć minimum godzinę, przynajmniej trzy razy w tygodniu. Jeden czy dwa razy to stanowczo za mało, aby schudnąć.

Najlepsze efekty przynoszą ćwiczenia poranne na czczo. Zapasy glikogenu (cukru zgromadzonego w wątrobie) są wtedy bardzo małe, więc szybko dochodzi do spalania tkanki tłuszczowej. Wiele osób skarży się, że nie może zwlec się z łóżka. Spójrzmy na to z innej strony. No dobra, chodzenie po bieżni czy jazda na rowerku są często nużące. Ale podczas manewrów o świcie czas płynie szybko, bo ćwiczysz… i nadal śpisz. Ciało musi się rozbujać i wejść na pełne obroty, by w ogóle zauważyć, że się rusza. Poza tym rano organizm najszybciej i najskuteczniej gubi tłuszcz, a ty nabierasz sił na cały dzień. No i oszczędzasz czas, bo wieczorem nie musisz się już katować.

Ćwiczenia sprawią, że będziesz budować masę mięśniową, a tracić tłuszczową, i o to chodzi. Tkanka tłuszczowa jest miękka, napompowana wodą, gąbczasta. Mięśnie – odwrotnie. Kilogram mięśni mieści się w litrowym słoiku, kilogram tłuszczu – w dwuipółlitrowym! Może więc się zdarzyć, że twoja waga spadnie nieznacznie, ale znacznie zmniejszą się obwody, a co za tym idzie wysmukleje sylwetka.

Podczas diety odchudzającej i intensywnego wysiłku trener lub dietetyk może doradzić regenerację organizmu suplementacją. Preparaty białkowe wspomagają budowę mięśni (czytaj: bardziej napięta skóra, młodsze ciało), a witaminowe i mineralne uzupełniają straty tych składników spowodowane dietą oraz wysiłkiem.

BRYGADA KRYZYS

Płaskowyż Bosacki

„Stoi na stacji lokomotywa, Ciężka, ogromna i pot z niej spływa: Tłusta oliwa". Wszystko jak u Tuwima, tylko lokomotywa jest współczesna. To ja. Od sześciu tygodni jestem na diecie. Od dwóch, niestety, stoję w miejscu. Czternaście dni diety, ćwiczeń i wyrzeczeń, a na wadze śmieszne 30 dekagramów mniej. To tyle co: szklanka wody, dwa małe jabłka, a może nawet mokre włosy.

Uparta waga ani drgnie. Mimo że cztery razy w tygodniu o piątej trzydzieści zaczynam fikać nóżkami i robię tak przez godzinę, aż pot ze mnie spływa, wracam do domu, potem przygotowuję siedem śniadań (cztery normalne dla męża i dzieci, trzy do szkoły), wyprawiam dzieciaki, lecę do roboty, gdzie odbywam bieg przez płotki, w domu szykuję kolację, piszę teksty i scenariusze, dopóki nos nie spadnie mi na klawiaturę. Benny Hill przy mnie poruszał się w żółwim tempie. Światło jest tylko trochę szybsze. Do tego dwa razy w tygodniu mam zajęcia z trenerem Marcinem Domańskim. I co z tego? Mimo że jem lekkostrawne posiłki, waga stoi jak uparty osioł. Żywię się niemal wyłącznie chudą rybą albo ptactwem i warzywami, a od dziobania kaszy i innych ziaren dziób mi wyrósł, ale waga ma to w głębokim dietetycznym poważaniu. Od sześciu tygodni nie lizałam lizaków, nie opowiadałam michałków, jedząc michałki, nie kukałam z kukułkami, nie poczułam mięty do miętusów ani nie spędziłam słodkiego tête-à-tête z jackiem, grześkiem czy pawełkiem. Przysięgam! Zero. No to na cholerę tak się męczę?

– Dopadł panią efekt plateau, czyli przerwy w chudnięciu – tłumaczy mi doktor Anna Lewitt. – To jedno z gorszych doświadczeń podczas odchu-

dzania. Wiele osób często właśnie wtedy rezygnuje. To błąd. Jeśli w tym momencie uznamy, że odchudzanie jest nieskuteczne, i wrócimy do dawnych nawyków żywieniowych, efekt jo-jo mamy jak w banku. Zawsze powtarzam: jeżeli waga stoi jak zaklęta, trzeba zacisnąć zęby i przejść przez efekt plateau jak przez odrę. To po prostu stan fizjologiczny, reakcja obronna organizmu na zachodzące w nim zmiany.

Święta racja. Nie wiem, jak to się dzieje, ale często zapominam, że jestem zwierzęciem, a wszystkie zwierzęta mają niesamowitą zdolność adaptacji do nowych warunków. Organizm przyzwyczaja się do mniejszej liczby kalorii, do wariackiego wysiłku, do wstawania rano, do pędu Benny'ego Hilla. I w geście obronnym lekko spowalnia tempo przemiany materii, więc po jakimś czasie ani dieta, ani poranne pobudki, ani ciężkie ćwiczenia nie robią na nim wrażenia. „Po co się tak męczysz, głupia, kiedy ja i tak zrobię swoje?" – mówi.

Podobno im intensywniejsze odchudzanie, tym wcześniej można się spodziewać efektu plateau. Organizm daje znać, że chudniemy za szybko. Fakt, głupi nie jest. Od sześciu tygodni mało śpię, niewiele jem, dużo pracuję, intensywnie ćwiczę, jestem zmęczona, zagoniona, zestresowana, moje ciało mówi więc: „Dziękuję, postoję", i czeka, aż wyjmę młot z ręki i przysiądę chwilę na oponie od tira, wyśpię się przynajmniej osiem godzin, zjem coś pysznie-tłusto-kalorycznego i wyluzuję. Proste? Plateau, czyli płaskowyż, to „teren słabo urozmaicony dolinami i wyraźnie zaznaczający się wśród otaczających go niższych obszarów – czytam definicję. – W Polsce występują płaskowyże: Nałęczowski, Rybnicki, Jędrzejowski". Mnie najwyraźniej dopadł Bosacki. Ile będzie trwał? Diabli wiedzą.

– U jednych trwa kilka dni, u innych nawet trzy, cztery tygodnie. Do tego mogą pojawić się różne niepokojące objawy: bóle mięśniowe, ciągłe uczucie zmęczenia, zimna i głodu, nawet wtedy gdy odżywiamy się regularnie i dieta nie jest wykańczająca – tłumaczy doktor Anna Lewitt.

Dreszcze, zimne stopy i dłonie świadczą o zwolnieniu metabolizmu. Organizm zaczyna wysyłać nam alarmujące SMS-y: „Jestem nieszczęśliwy, niedopieszczony, zadbaj o mnie, zmień coś szybko, proszę".

Osioł, nie waga

Co wtedy zrobić? Usiąść i płakać? Doktor Lewitt przekonuje, że warto poszukać dobrych stron tej sytuacji. Pomyśleć sobie: oho, telepie mną, to znaczy, że zaraz zacznę chudnąć, albo: jestem zmęczona, to normalne. Zwłaszcza że zastój może pojawić się jeszcze kilka razy podczas odchudzania.

Marcin Domański, trener osobisty, który widział już niejedną grubą babę stojącą na wadze, radzi, by usiąść i zastanowić się nad swoim wysiłkiem. Czy ostatnio nie przesadziliśmy z treningami? Czy przypadkiem organizm nie miał kiedy odpocząć? Przekonuje, że brak oddechu może skończyć się kontuzją lub chorobą, bo wycieńczony złapie byle wirusa. A może było odwrotnie, trochę za mało się przykładaliśmy? Za długo spaliśmy, odpuściliśmy zbyt wiele treningów? Albo ćwiczenia były zbyt monotonne? Radzi, by zmienić wysiłek. Najlepiej minimalnie go zwiększyć, np. iść wieczorem na spacer.

Czy jest jakiś dźwig, który ruszy moją wagę z miejsca? Specjaliści twierdzą, że dźwigi są trzy.

Dźwig 1. Jeśli masz za mało ruchu, dołóż godzinę lub dwie tygodniowo (w moim przypadku odpada, trener na mnie krzyczy, że ćwiczę za dużo i zajeżdżam organizm).

Dźwig 2. Ogranicz liczbę kalorii (odpada, chudłam do tej pory przepisowo, moja dieta na poziomie 1500 kcal jest w sam raz przy mojej pracy i dużym wysiłku fizycznym; jeśli przesadzę, będą mnie nękać napady wilczego głodu i efekt jo-jo gotowy).

Dźwig 3. Daj sobie czas i oddech, zjedz porcję lodów, zrób coś przyjemnego, odpocznij, zapomnij, znajdź chwilę na relaks.

Czy ktoś ma w ogóle wątpliwości, z którego punktu skorzystałam? Gruszki z serem pleśniowym i orzechami włoskimi, grzanki z pesto, oliwkami i suszonymi pomidorami, miska sałaty z sosem balsamicznym oraz kilka kieliszków czerwonego wina w towarzystwie najlepszych przyjaciółek podziałały jak balsam. Następnego dnia weszłam na upartą jak osioł wagę i coś drgnęło! To stojące od dwóch tygodni bydlę wskazało 1,5 kilograma mniej!

Jak przejść przez płaskowyż?

Zmodyfikuj dietę. Jednego dnia zdecyduj się na obfitsze śniadanie czy obiad, innego zrezygnuj z części posiłku. Staraj się nadal jeść przyjaźnie dla żołądka – dietetycznie i lekkostrawnie. Węglowodany złożone łącz z białkiem i warzywami lub owocami. Zwiększ ilość białka, które najsilniej przyspiesza przemianę materii.

Posiłki jedz bardzo regularnie. To napędza metabolizm. Nie rezygnuj z kolacji: jeśli nie masz ochoty, przygotuj mniejszą porcję. Kolacja jest ważnym posiłkiem i trzeba ją zjeść dwie lub trzy godziny przed snem. Głodowanie obniża tempo chudnięcia, organizm magazynuje wtedy każdą kalorię i zjada sam siebie, czyli własne mięśnie.

Pij więcej wody. Odwodnienie spowalnia przemianę materii.

Zrób sobie przyjemność. Mały skok w bok nie zniweczy twojego dietetycznego wysiłku, pod warunkiem jednak że będzie to grzech jednorazowy. Staraj się, żeby to było coś pysznego, ale lekkostrawnego. Jeśli jesteś niezłomna i nie uznajesz odstępstw od diety, spróbuj zorganizować sobie przyjemność, np. dzień piżamowy spędzony w łóżku, zabieg w spa, kino, spacer. To wszystko pomoże ci przejść smukłą stopą przez płaskowyż.

Zwiększ lub zmniejsz wysiłek fizyczny. Zmień tempo i rodzaj ćwiczeń, liczbę powtórzeń, dodaj jeden trening. Zamiast walić młotem dziewięciokilogramowym po 30 razy w czterech seriach, wal młotem sześciokilogramowym po 50 razy w trzech seriach. Albo zamiast biegać 10 minut i odpoczywać 3, biegaj 20 minut i odpoczywaj 5. Jeśli chodzisz na siłownię, poradź się trenera.

Daj czas odpocząć i sobie, i wadze. Pomyśl o czymś innym. Wyluzuj. Zważ się po kilku dniach. Z mokrymi włosami, a co!

ZWAŻ DOBRZE

Dlaczego nie warto ważyć się nago i w futrze, boso i w ostrogach

No i zdechła. Nie, nie chodzi o Bao Bao, 34-letnią pandę z berlińskiego zoo, dar władz Chińskiej Republiki Ludowej dla ówczesnego kanclerza RFN Helmuta Schmidta, ani o królewnę z popularnego powiedzonka, która się zaśmiała, by za chwilę wyzionąć ducha. Waga mi zdechła. Zajechałam ją, zadeptałam, zatupałam, zadręczyłam. Bo ile razy dziennie można się ważyć? Rano i wieczorem, na czczo i po obżarstwie, przed siusianiem i z pustym pęcherzem, z mokrymi włosami i na sucho, nago i w futrze, boso i w ostrogach… Nie pomogła wymiana baterii, przestawianie jej w różne miejsca, grzeczne prośby ani niegrzeczne groźby. Wagę po prostu szlag trafił od tego mojego odchudzania. „Puknij się w łeb" – oznajmiła i zdechła.

Mniej więcej to samo powiedziała mi doktor Anna Lewitt:

– Nie powinno się ważyć częściej niż raz w miesiącu. Dlaczego? Czasem mimo ćwiczeń, wyrzeczeń i ścisłej diety waga stoi jak zaklęta albo nawet pokazuje więcej. Po co psuć sobie humor? Po co się zniechęcać? Waga potrzebuje czasu i cierpliwości, by ruszyć w dół. Dajmy i jej, i sobie ten komfort. Zawsze powtarzam pacjentom: waga to najlepiej spada ze schodów.

– To znaczy, że w ogóle nie powinnam się z nią liczyć?

– Co to, to nie – odpowiada pani doktor. – Ten, kto się nie odchudza, powinien na nią wejść raz w tygodniu, by kontrolować masę ciała, ale ten, kto podjął decyzję o odchudzaniu, zrobi najlepiej, jeśli zamknie ją w sza-

fie na miesiąc. Raz w tygodniu warto za to mierzyć obwody ciała. Najważniejszy wymiar to ten na poziomie pępka, bo jest najbardziej miarodajny. Pępek się nie rusza, więc zawsze pomiar wychodzi prawidłowo.

Co z tą wagą?

Jakie mogą być przyczyny tego, że mimo wysiłków waga stoi jak zaczarowana albo nagle ważymy więcej?
Weźmy choćby dzień cyklu. Czy przed menstruacją nie czujemy się jak wieloryby, które za chwilę Greenpeace będzie spychać do oceanu, bo same nie mają siły się ruszyć?
– Tuż przed menstruacją mamy więcej estrogenów w organizmie, a ich działanie sprzyja gromadzeniu płynów i ciało staje się obrzęknięte – tłumaczy doktor Lewitt. – Wtedy możemy ważyć nawet 2-3 kilogramy więcej.
Inny przykład. Wariacki dzień w pracy, żadnych płynów poza morzem kawy, słone paluszki, orzeszki i jeszcze pizza na kolację. Rano stajesz na wadze, a tu 2 kilogramy więcej, choć przecież prawie nic nie zjadłaś! Winna jest sól, która na potęgę zatrzymuje wodę w organizmie, pod oczami pojawiają się wory jak po trzydniowym piciu, stopy robią się ciężkie, nogi słoniowate, puchniesz jak foka, a w żołądku nadal pusto. Wniosek? Chcesz być szczupła, zamknij solniczkę (razem z wagą) w szafie i unikaj słonych produktów, zwłaszcza przetworzonych. Dużą ilość soli zawierają kostki rosołowe, zupki z kubka, przekąski, ale także ciastka, płatki śniadaniowe, a nawet batony. Za produkt bezpieczny niskosodowy uznaje się taki, który ma nie więcej niż 0,1 grama sodu na 100 gramów produktu (można to sprawdzić w tabelkach na opakowaniach). Dietetycy przekonują, że radykalne zmniejszenie ilości soli w diecie przynosi natychmiastowy skutek – w ciągu tygodnia do dwóch obniża się ciśnienie krwi, znikają obrzęki, a waga spada nawet o 2 kilogramy. Więcej na temat soli znajdziesz w rozdziale *Sól – ukryty zabójca*.
Kolejną przyczyną wyższej wagi jest intensywny wysiłek fizyczny. Jeśli miałaś pracowity weekend, przeprowadzkę, remont mieszkania, słowem, czujesz się tak, jakby ktoś przejechał cię walcem, twoje ciało jest cięższe. Dlaczego? Mięśnie, broniąc się przed zapaścią i zakwasami, wpompowują w siebie wodę, która, jak wiadomo, waży. Litr mniej więcej kilogram. Z doświadczenia wiem, że po wyczerpującym treningu jestem cięższa nawet o 2 kilogramy. Dopiero po kilku dniach, o ile przestrzegam diety, waga spada, i to z nawiązką.
Poza tym w odchudzaniu nie liczą się tak naprawdę kilogramy, ale obwody, zwłaszcza gdy sporo ćwiczymy. Może się zdarzyć, że organizm zamienia właśnie tkankę tłuszczową na mięśniową. Nie tracisz wtedy na wadze, ale na objętości ciała, i to jak! Dlatego tak ważne jest sprawdzanie wymiarów. Można sobie bowiem wyobrazić kobietę, która dzięki diecie bogatej w białko budujące mięśnie oraz ćwiczeniom zeszczuplała optycznie o cały rozmiar, a wagowo tylko o kilogram. Sprytne, prawda?
Długa podróż, lot samolotem, wyprawa samochodem na wakacje, praca siedząca – to wszystko także powoduje obrzęki. Kiedy długo siedzimy w jednej pozycji, krążenie pogarsza się na tyle, że może powstać opuchlizna wokół kostek i stóp.
Problemem jest również zbyt małe spożycie wody. Doktor Lewitt tłumaczy, że trzeba jej wypijać co najmniej 3-4 litry dziennie. Jeśli wody w organizmie brakuje, zaczyna on wtedy gromadzić zapasy, co sprzyja

uczuciu ciężkości nóg, a także powstawaniu cellulitu. W przestrzeniach międzykomórkowych tworzą się mikrozbiorniki, ciało lekko puchnie, nabrzmiewa. Wystarczy wtedy dobrze je nawadniać małymi łykami co kilkanaście minut, za to regularnie. Zalewane wodą, pozbywa się zapasów, zaczynamy częściej chodzić do toalety i w efekcie chudnąć.

Skoro waga jest taka wredna i niemiarodajna, to może w ogóle ją wyrzucić i mieć problem z głowy? Nie. Doktor Lewitt jest stanowcza:

– Nie chodzi o to, żeby być lakierowanym wieszakiem, ale mieścić się w normie, nawet w górnych granicach normy. Mieć dużo mięśni, bo one sprawiają, że sylwetka wysmukla się i wyglądamy młodziej, a mało tłuszczu, który nas nadmuchuje i postarza. Waga powinna być dla nas jedynie pomocą, dobrym policjantem, który pojawia się od czasu do czasu, żeby sprawdzić, czy wszystko w porządku, zwłaszcza wtedy, gdy spodnie zrobiły się niebezpiecznie obcisłe w talii.

Racja. Po wycieczce all inclusive czy zakrapianym grillu trudniej pogodzić się z jej wskazaniami, bo to trudny związek. Kocham ją, gdy odnotowuje spadek, i nienawidzę, kiedy odczytuje nie to, co trzeba. Wczoraj kupiłam nową. Po wakacjach pokazuje 2,5 kilograma więcej. No, żeby zdechła!

Na co uważać, kupując wagę

W sklepach zasadniczo są dwa rodzaje wag łazienkowych:

mechaniczne – ciężar ciała można sprawdzić dzięki ruchomej wskazówce, która przechyla się niebezpiecznie w prawo, gdy ważymy zbyt dużo; wagi mechaniczne zwykle są tańsze, ale nie tak dokładne jak elektroniczne, zawsze trzeba je wyzerować ręcznie za pomocą specjalnego pokrętła; trudniej je kupić, bo uważane są za archaiczne; przeważnie podają pomiar z dokładnością od 1 kilograma do 500 gramów;

elektroniczne – dzięki specjalnemu układowi wskazującemu, najczęściej cyfrowemu, precyzyjnie określają masę ciała; mogą być wyposażone w dodatkowe funkcje: pomiar tkanki tłuszczowej, masy mięśniowej, zawartości wody; niektóre z nich „zapamiętują" odczyty, które potem można porównywać; ważą z dokładnością od 500 do 50 gramów.

CO WARTO SPRAWDZIĆ, KUPUJĄC WAGĘ

Minimalny i maksymalny zakres pomiaru. Większość wag łazienkowych nie zważy obiektu lżejszego niż 2-5 kilogramów. Maksymalny zakres pomiaru waha się w różnych urządzeniach od 120 do nawet 250 kilogramów.

Zasilanie. Ważne, ile baterii i o jakiej mocy będziemy potrzebować, by waga działała. To wpływa na koszt eksploatacji. Zapytaj sprzedawcę, czy baterie są w opakowaniu, czy trzeba je dodatkowo kupić. Niektóre urządzenia wyposażone są we wskaźnik zużycia baterii, przypominający o konieczności ich wymiany. Uwaga, takie na „rezerwie paliwa" mogą dawać błędny odczyt.

Materiał, z którego jest wykonana. Waga przede wszystkim powinna być wytrzymała i stabilna, co ma szczególne znaczenie, gdy sporo ważysz. Wagi mechaniczne, najtańsze, są z plastiku. Niestety, nie jest to trwały materiał, zwłaszcza przy dużym obciążeniu. Elektroniczne, produkowane ze szkła hartowanego, są dość ciężkie, ale za to wytrzymałe.

Wybierz wagę z obramowaniem stalowym – nie zbije się, nie ukruszy i będzie ci dłużej służyć. Jeśli jesteś naprawdę dużym pulpetem, kup najbardziej wytrzymałą wagę stalową. Przydatna będzie też warstwa antypoślizgowa – gumowa lub szklana perforowana – zwłaszcza gdy urządzenie ma stać w łazience.

Kształt i estetyka. Mają mniejsze znaczenie. Osoby o dużych stopach powinny wybrać wagę większą, dla bezpieczeństwa i wygody.

Okno wyświetlania pomiaru. Niezależnie od typu urządzenie powinno być na tyle duże, by można było spokojnie odczytać wynik bez konieczności użycia lupy. Zwróć uwagę na wielkość cyfr – ważne, aby były czytelne. Pamiętaj, że na wagę patrzysz z pewnej odległości.

Automatyczny włącznik-wyłącznik. Przydatna funkcja, która sprawia, że waga reaguje na ruch (lub obciążenie) i włącza się automatycznie. Nieużywana po kilku sekundach wyłącza się, dzięki czemu oszczędzasz energię.

Wyświetlacz. Może być ciekłokrystaliczny (LCD) lub diodowy (LED). Wyświetlacz LED zużywa mniej energii niż LCD, jednak ważniejsze jest to, aby był podświetlany. Dzięki temu możesz zważyć się wieczorem bez konieczności zapalania światła.

Funkcje dodatkowe. Nowoczesne wagi elektroniczne badają poziom tkanki tłuszczowej i wody w organizmie, mierzą masę kostną, zapotrzebowanie na kalorie, określają prawidłową dla wieku masę ciała. Jak to robią? Urządzenie wysyła impuls elektryczny, który prześwietla ciało. Substancje zawarte w organizmie stawiają różny opór elektryczny. Dzięki temu waga może podać procentowy udział wody i tkanek (z dokładnością do 0,1 procent). Niektóre modele przedstawiają wyniki za pomocą wykresów i grafik – taka analiza jest czytelniejsza dla użytkownika.
Zapamiętywanie użytkownika. Dzięki tej funkcji z wagi może korzystać wiele osób, a urządzenie zapamięta historię ważenia, przeanalizuje też wahania masy ciała czy poziomu tkanki tłuszczowej.
Możliwość podłączenia do komputera. Pozwala na wydrukowanie analizy wagi ciała lub wykresu procentowego zawartości poszczególnych tkanek w organizmie.

Źródło: *www. jakkupowac.pl*

STRZEŻ SIĘ TYCH DIET

Jak to było z Winfrey?

Kiedy pod koniec 1996 roku, w czasie choroby szalonych krów, powiedziała, że nie tknie już nigdy hamburgera, następnego dnia ceny wołowiny spadły o 11 procent, a hodowcy bydła stracili miliony dolarów. „Ze wszystkich osób w mediach ona najbardziej wpływa na dorosłych Amerykanów. Jest dla nich niczym religia" – mawia amerykańska pisarka Fran Lebowitz. Od prawie 30 lat Ameryka chudnie więc i tyje ze swoją idolką Oprah Winfrey – gwiazdą najpopularniejszego w Stanach Zjednoczonych talk-show nadawanego nieprzerwanie od 1984 roku, przyciągającego codziennie ponad 7 milionów telewidzów (około 12 milionów, licząc powtórki), bizneswoman, producentką, aktorką, popularyzatorką czytania, filantropką, zaciekłą orędowniczką wyboru Baracka Obamy na prezydenta, najbogatszą Afroamerykanką (według dwutygodnika „Forbes") i jedną z najbardziej wpływowych kobiet świata (według CNN i tygodnika „Time"), mistrzynią wagi ciężkiej, która co kilka lat podejmuje morderczą walkę o puchar w wadze piórkowej; królową efektu jo-jo – wahania jej wagi śledzone są w mediach niemal równie uważnie jak wahania Dow Jones; wielokrotną recydywistką żywieniową, która najpierw kurczy się do rozmiarów cieniutkiego spaghetti, by w ciągu kilku miesięcy osiągnąć wielkość potężnej lasagne.

1988 rok – 30 kilogramów mniej

Cztery lata po telewizyjnym debiucie „The Oprah Winfrey Show", w listopadzie 1988 roku, chudziutka, wbita w dżinsy o rozmiarze 10 (europejskie 40) 34-letnia Oprah pojawiła się w swoim show, triumfalnie wciągając na plan czerwony wózek wypełniony 30 kilogramami świńskiego tłuszczu. Przy wzroście 172 centymetrów ważyła wtedy najmniej w swym dorosłym życiu – 64 kilogramy. To było jej największe zwy-

Więcej na: www.ebook4all.pl

cięstwo w walce z nadwagą, z wizerunkiem tłustej Murzynki z prowincjonalnego Kosciusko, w stanie Missisipi, w końcu nad samą sobą i zamiłowaniem do kompulsywnego jedzenia. Ci, którzy pamiętali ją w roli potężnie zbudowanej Sofii w *Kolorze purpury* Stevena Spielberga z 1985 roku (nominacje do Złotego Globu i Oscara), przecierali oczy, nie mogąc uwierzyć, że patrzą na tę samą osobę. Trzydzieści kilogramów – tyle zrzuciła dzięki diecie Optifast, koktajlom w proszku, które piła przez długie cztery miesiące, nie biorąc do ust ani grama normalnego jedzenia.

Gdyby Oprah urodziła się nie w 1954 roku, ale 20 lat wcześniej, byłaby podobnie jak Marilyn Monroe czy Elizabeth Taylor na popularnej w latach sześćdziesiątych hollywoodzkiej diecie. Przez tydzień jadłaby tylko owoce, zagryzając je warzywami, chudym mięsem, rybami i małą ilością produktów zbożowych. Po planowych 21 dniach diety niezawierającej tłuszczu, uznawanego ówcześnie za głównego wroga szczupłej sylwetki, straciłaby około 6 kilogramów.

Gdyby jej wczesna dorosłość przypadła na lata siedemdziesiąte XX wieku, zapewne stosowałaby dietę wysokotłuszczową doktora Roberta C. Atkinsa, która od początku miała zarówno zagorzałych zwolenników, jak i przeciwników. Kiedy w 1972 roku niepokorny żywieniowiec z Michigan opublikował swoją słynną książkę *Dr. Atkins' Diet Revolution*, próbując udowadniać, że schabowe i golonka są lepsze dla grubasów od ryżu i owoców, świat medyczny kipiał z oburzenia. Dziś, po 40 latach, w epoce epidemii otyłości, gdy ilość tłuszczów w diecie Amerykanów zmalała o 10 procent, a węglowodanów znacznie wzrosła, widać, że doktor Atkins miał wiele racji. Uznał bowiem, że to wcale nie tłuszcze, ale białe pieczywo i cukier przyczyniają się do wzrostu apetytu i wagi.

Jednak koniec lat siedemdziesiątych i całe lata osiemdziesiąte XX wieku to era jedzenia w „technostylu". Internista Sanford Siegal z Florydy mieszał w laboratorium aminokwasy, witaminy i minerały, produkując specjalnie spreparowane chemicznie ciastka osłabiające apetyt. Dieta ciasteczkowa okazała się megasukcesem. Siegal po kilku latach miał już 24 kliniki, które leczyły otyłość przy użyciu zastępników prawdziwego jedzenia – ciastek, a potem zupek i koktajli. W 1975 roku japońska firma JVC wyprodukowała pierwszą kasetę VHS, niedługo potem pojawił się komputer Atari. Lata osiemdziesiąte były czasem upowszechnienia na wielką skalę nowych wynalazków. Mikrofalówka stała już w każdym amerykańskim domu, panowała moda na przyjęcia z elektrycznym fondue, światłami dyskotekowymi i muzyką z syntezatorów, a matki z trwałą ondulacją podawały niemowlętom mleko w proszku zamiast piersi. Oprah Winfrey

przez 120 dni piła ohydne chemiczne koktajle, by dwie godziny po programie zacząć jeść, świętując zwycięstwo, a już tydzień później – przybrać ponad 4 kilogramy i na zawsze zapomnieć o dżinsach z epoki triumfu.

1992 rok – 42 kilogramy więcej

„Nigdy więcej nie będę na diecie – deklaruje Oprah na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku, mimo że znowu sięga wagowego dna. – Od 15 lat nieustannie się odchudzam i wiem, że diety po prostu nie działają". Cztery lata po chemiczno-koktajlowym sukcesie waży najwięcej w swoim dorosłym życiu – 107 kilogramów. Na jej „czerwonym wózku" przybyły 42 kilogramy. Dziś wiadomo, że najzdrowiej jest chudnąć od pół kilograma do kilograma tygodniowo. Dostarczająca niewiele kalorii, ale bogata w cukier dieta koktajlowa powodowała cierpienia głodowe i drenaż kieszeni oraz wyhamowywała niemal do zera przemianę materii, powodując gigantyczny efekt jo-jo. Jednak w wypadku Oprah zawiniła nie tylko dieta, gdyż gwiazda sama przyznała po latach, że po prostu rzuciła się na jedzenie. Przestała się ruszać, a „życzliwi" szybko donieśli mediom, że w jej biurze na stole ciągle leżą chipsy, a w eleganckiej restauracji Eccentric, którą otworzyła w Chicago, objada się limonkowym ciastem. W jej sekretnym dzienniku wpisów takich jak ten z 3 stycznia 1989 roku – kiedy to zamiast rozpocząć dietę, „usmażyła sobie kotlety wieprzowe i wszystkie od razu zjadła" – jest całe mnóstwo.

Stopniowo miliony widzów w Ameryce, zajadając chipsy przed telewizorem, oddychały z ulgą, obserwując, jak ich coraz większa przyjaciółka, która ma dokładnie takie same wady jak oni, znowu staje się sobą. „Będę starała się znaleźć sposób na życie w świecie pełnym jedzenia bez oddania mu kontroli nad sobą. Moim największym błędem było wmawianie sobie, że problemy z wagą dotyczą wyłącznie mojej wagi, a tak nie jest. Dotyczą tego, że nie potrafię powiedzieć »nie«. Nie potrafię poradzić sobie ze stresem. Wykorzystywaniem seksualnym. Z tym wszystkim, co u innych ludzi powoduje uzależnienie od alkoholu czy narkotyków" – mówiła.

A przecież nigdy nie była ani grubym dzieckiem, ani otyłą nastolatką. W wieku 18 lat wygrała nawet wybory Czarnoskórej Miss Tennessee. Przyznała, że dopiero kiedy skończyła 19 lat i jako piekielnie zdolna studentka komunikacji społecznej na uniwersytecie w Nashville została pierwszą czarną prezenterką wiadomości w lokalnej stacji telewizyjnej,

„zaczęła walczyć ze stresem, jeść kompulsywnie i tyć". W dzieciństwie w jej licznych domach – mieszkała z dziadkami w Kosciusko, potem z matką w Milwaukee, w końcu z ojcem i macochą w Nashville – czasem brakowało jedzenia, ale przede wszystkim miłości. Jak sama wyznaje, była owocem „jednodniowego romansu pod rozłożystym dębem" między nastoletnią robotnicą w przędzalni bawełny a żołnierzem na przepustce. Wkrótce po urodzeniu córki, której przez pomyłkę urzędnika nadano dziwaczne imię Oprah zamiast biblijnego Orpah, matka zostawiła ją na sześć lat z dziadkami i pojechała szukać pracy w dalekim Milwaukee, w stanie Wisconsin. Nigdy nie będzie ważna w jej życiu.

W 1988 roku Oprah powie roztrzęsiona: „Zaprosiłam moją mamę w Dzień Matki do mojego show i nie mogłam jej przytulić. Oprah Winfrey, która tuli wszystkich, nie może przytulić własnej matki! Ale my nigdy się nie przytulałyśmy, nigdy nie mówiłyśmy »kocham cię«. Pogodziłyśmy się z tym, wybaczyłyśmy sobie, ale nadal uważam, że jajniki i jajowody nie czynią cię matką". Innym razem przyzna: „To, kim dzisiaj jestem, zawdzięczam babci", mimo że babka – surowa i wymagająca – biła wnuczkę za byle przewinienia. Jednocześnie jednak pilnie uczyła ją czytać i pisać. Mała tak rozkochała się w nauce, że do szkoły poszła od razu do pierwszej klasy (zamiast do zerówki), a potem do trzeciej. Została zapaloną lektorką w pobliskim kościele baptystycznym, a Biblię czytała na głos nawet świniom w chlewiku. Zresztą karmienie świń i krów, noszenie wody do domu oraz opróżnianie wspólnego nocnika to były główne obowiązki, jakie wykonywała. W domu panowała bieda, więc chodziła bez butów i w ubraniach, które babka szyła jej z worków po ziemniakach, przez co dzieciaki z sąsiedztwa często wołały na nią „worek". Dziś „worek" ma w Kosciusko ulicę nazwaną swoim imieniem.

Kiedy w wieku sześciu lat Oprah przeprowadziła się do Milwaukee, do matki samotnie wychowującej trójkę dzieci, było już tylko gorzej. Uczyła się co prawda świetnie, dostawała stypendium w szkole, w której była jedyną czarną uczennicą, jednak jej życie rodzinne przypominało koszmar. Jako dziewięciolatka została zgwałcona przez swojego 19-letniego kuzyna, potem wykorzystywali ją seksualnie inni członkowie rodziny. Jako nastolatka uprawiała seks z kim popadnie. „Seks tak jak jedzenie łagodził w tamtych latach samotność, ssanie uczuciowej pustki" – mówi dzisiaj. Skończyło się to dramatem, 14-letnia Oprah zaszła w ciążę ze swoim wujem i urodziła chłopca, który zmarł dwa tygodnie po przyjściu na świat.

1994 rok – 39 kilogramów mniej

Kilka miesięcy po deklaracji: „Nigdy więcej diet" Oprah ostro zabrała się do zrzucania wagi. Tym razem planowo i profesjonalnie. Zatrudniła Rosie Daley, prywatną szefową kuchni, która, licząc każdą kalorię, gotowała wykwintne posiłki dla niej i jej wieloletniego partnera Stedmana Grahama, pisarza, profesora na Uniwersytecie w Chicago. Książka *W kuchni z Rosie*, firmowana przez Oprah, sprzeda się potem w nakładzie 6 milionów egzemplarzy. Gwiazda wyrzuciła z domu słodycze, śmieciowe jedzenie i napoje gazowane. Nie tykała ryżu, mąki, alkoholu ani ziemniaków, zjadała najwyżej dwa niskokaloryczne owoce dziennie. Plan ćwiczeń układała z psychologiem i prywatnym trenerem fitness w jednej osobie – Bobem Greenem, który od tej pory nie odstępował jej na krok, a sam stał się popularny w Ameryce.

„Sensowne jedzenie, restrykcyjne, codzienne ćwiczenia, zmiana myślenia" – oto przepis Greena na zdrowe chudnięcie. Bob powtarzał jej, by nie tylko myślała o tym, co i ile je, ale przede wszystkim – dlaczego. Co jest przyczyną – zwyczajny głód, zmęczenie, znudzenie, smutek, a może złość? Uczył mówić „nie", aby nigdy więcej nie twierdziła, że jedzenie jest dla niej „komfortem, przyjemnością, przyjacielem, kochankiem, wszystkim". Przekonywał, że nadmierny apetyt ma u wszystkich ludzi podobny mechanizm. Kluczem do zrozumienia, dlaczego się objadamy, są problemy emocjonalne. „Im więcej masz kompleksów, im bardziej nienawidzisz siebie, im mocniej coś ukrywasz, tym trudniej ci schudnąć. Zanim zaczniesz chudnąć, najpierw musisz uporządkować siebie" – mówił. „Jeśli jesteś zła, musisz się ze złością uporać, a nie w zamian za to pochłonąć paczkę ruffles" – powie potem Oprah.

Bob namówił ją, by na nowo zaczęła pisać dziennik. Tłumaczył, że wystarczą skrótowe zapiski dwa razy dziennie, rano i wieczorem. „Uwierzyłam mu, kiedy powiedział: »jeśli ograniczysz jedzenie i będziesz ćwiczyć tyle i tyle dziennie, gwarantuję, że schudniesz«. Pokochałam to słowo – »gwarantuję«, po raz pierwszy w życiu uznałam, że to plan, który mogę zrealizować, bo w niego wierzę" – przyznała Oprah i gładko weszła w reżim diety i ćwiczeń.

Dzień zaczynała o szóstej rano od 45 minut gimnastyki z Bobem, potem godzina biegania nabrzeżem jeziora Michigan w Chicago, w którym mieszka i ma swoją firmę Harpo Productions (Harpo to Oprah wspak). „Bieganie jest najszybszym sposobem na zgubienie kilogramów – twier-

dzi Green. – Ludzkie ciało podlega prawom fizyki: im więcej zrzucasz, tym szybciej biegasz. Im szybciej biegasz, tym więcej zrzucasz". A na zarzut, że miliarderce łatwiej schudnąć, bo nie wszystkich stać na zatrudnienie prywatnego trenera, odpowiada: „Trener nie będzie za ciebie biegał codziennie przez godzinę i ćwiczył przez kolejną. Musisz to zrobić sam".
Po ośmiu miesiącach programu Rosie i Greena prasa rozpisywała się, że sam biust Oprah zmniejszył się z rozmiaru 44 DD do 36 C, a nasza bohaterka w tym czasie przy okrzykach wiwatującego na jej cześć tłumu przebiegła trasę najsłynniejszego maratonu Marine Corps w Waszyngtonie. Na mecie zameldowała się z niezłym, jak na 40-letnią amatorkę, czasem 4 godzin i 29 minut oraz wagą 68 kilogramów.

2008 rok – 22 kilogramy do przodu

Przez następne lata wskazówka na wadze Oprah albo nie ruszała się z miejsca, albo wahała się „najwyżej" o 10-12 kilogramów. Wtedy zwykle gwiazda rzucała się na nową dietę i kilka razy udało jej się schudnąć. Z dnia na dzień jednak zauważała, że staje się coraz bardziej ociężała, ma kłopoty ze snem, puchną jej nogi, w trakcie ćwiczeń dostaje palpitacji serca. W 2005 roku zdiagnozowano u niej niedoczynność tarczycy, która powoduje spowolnienie funkcji życiowych, w tym przemiany materii. Wówczas na dobre odstawiła diety. „Wydawało się, że bitwa z tłuszczem, którą prowadziłam przez całe moje dorosłe życie, została przegrana. Poddaję się. Tłuszcz wygrał".
W czerwcu 2008 roku złamała się jednak znowu. W jej programie jeden z lekarzy wspomniał o tabletkach odchudzających na bazie jagód brazylijskich açai, które dziś w Stanach Zjednoczonych są przebojem na liście cudownych środków wspomagających utratę wagi. Podczas trzytygodniowej oczyszczającej diety wegańskiej Oprah nie wzięła do ust żadnego pokarmu odzwierzęcego. Współpracująca z nią dietetyczka Susan Levin mówiła: „W tym miesiącu wydarzyła się jedna z najwspanialszych rzeczy dla zdrowia milionów Amerykanów – Oprah Winfrey przeszła na dietę wegańską. Jeśli ktokolwiek może zainspirować pozytywną zmianę w Ameryce, to tylko ktoś tak potężny jak Oprah".

Gazety i telewizje znów miały temat na wiele tygodni, bo nikt dziś nie jest w stanie określić, gdzie kończy się prywatność gwiazdy, a zaczyna medialny show. Trudno też jej zarzucić, że z premedytacją sprzedaje prasie i telewizji swoje zmagania z wagą, by podnieść oglądalność, bo największą – zapewnia ona sama.

Poza tym miliarderka Oprah lubi pieniądze zarabiać, ale potrafi też się nimi dzielić. W 2011 roku na projekty edukacyjne dla dzieci oraz walkę z przemocą wobec kobiet przeznaczyła ponad 50 milionów dolarów i znalazła się na pierwszym miejscu najbardziej hojnych celebrytów w Ameryce. W 2005 roku z okazji 19. rocznicy emisji swojego show każdemu gościowi na widowni podarowała pontiaca G6 o wartości około 28 tysięcy dolarów (rozdała ich 276). W słowniku biznesowym popularny jest też termin „efekt Oprah", bo gwiazda słynie z tego, iż wszystko, czego dotknie, zamienia w złoto. Do swoich programów lub pism (wydaje magazyn dla kobiet i o urządzaniu wnętrz) wybiera małe firmy prowadzone przez kobiety lub rodziny. Kiedy ich produkty „pokazują się u Oprah", skrzynki e-mailowe natychmiast zapychają się zamówieniami.
W grudniu 2008 roku nasza bohaterka po odcinku z udziałem wiecznie młodych Tiny Turner i Cher, nagrywanym w Las Vegas, przyznała, że „czuła się jak gruba krowa, nie miała ochoty wyjść na scenę, a kiedy już się tam pojawiła, chciała zniknąć". Podobne uczucia towarzyszyły jej podczas wyboru kreacji na inaugurację prezydentury Baracka Obamy. Wskazówka na wadze Oprah przekroczyła 90 kilogramów.

2012 rok – 80 kilogramów, waga stoi

Na okładce magazynu „O" (jak Oprah, na okładce co miesiąc ta sama twarz) ze stycznia 2009 roku znalazły się dwie Winfrey – chuda z 2005 roku i gruba z 2009 – obwiązane tytułem *Jak mogłam do tego znowu dopuścić* i zapowiadające kolejną batalię gwiazdy. Nawiązując do wyborów prezydenckich w 2008 roku, w których wygrał Barack Obama, Oprah napisała w czasopiśmie: „To rok nadziei. Moim celem jest być znowu zdrową i mocną". Wiedząc, że nie ma innej drogi jak rozsądna dieta i regularny ruch, ponownie zatrudniła Boba Greena, zaczęła zdrowo jeść, biegać i ćwiczyć. Sytuacja się powtarza: Oprah zrzuca kilka kilogramów, tyje, ponownie zrzuca. Ostatnio, od połowy 2012 roku, udało jej się pozbyć nawet kilkunastu. Od lat wskaźnik na jej wadze przechyla się to w prawo, to w lewo. „Ewidentnie mam problem z wielkim brązowym słoniem, i to nie podlega żadnej dyskusji. Jestem zażenowana i wściekła na siebie" – przyznaje bez skrępowania. A internauci pocieszają: „Nie martw się, Oprah, ja mam

problem z wielkim białym słoniem, w dodatku piegowatym. Zresztą wszyscy w Ameryce mamy to samo".
Sama mogę podpisać się pod tymi słowami. Obojętnie, czy w Polsce, czy w Ameryce, to nie dieta jest winna, nie okoliczności, niekompetencja trenerów, zaniedbania dietetyków, indolencja kucharzy. Jedną z największych barier okazuje się samodyscyplina. To chyba najtrudniejsze w diecie. Należąca do grona najbogatszych Amerykanek, najlepiej zarabiająca gwiazda Hollywoodu, nie ma przecież problemów z finansowaniem doskonałych specjalistów, ale z samą sobą. Nie potrafi zmobilizować się raz na zawsze i nie jest wierna jednej skutecznej diecie, rzuca się na kolejne. Tym bardziej że Internet od nich pęka, kolorowe pisma dla kobiet prześcigają się w publikacjach, celebryci w wywiadach opowiadają o nich w najdrobniejszych szczegółach. W archiwum Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków jest 35 tysięcy diet, a ich liczba nadal rośnie. Które z nich są najgłupsze?

Głodówka

„Muzyk pręży swoje nowe odchudzone i pięknie opalone ciało na plaży w Egipcie" – pisał swego czasu jeden z tabloidów o znanym piosenkarzu, zwolenniku odżywiania za pomocą energii słonecznej, przekonując, że człowiek zamiast mięsem, nabiałem, warzywami i owocami może żywić się... światłem. Dziennikarzowi i panu piosenkarzowi życzę wszystkiego najlepszego, mając nadzieję, że może kiedyś ktoś rozsądny ich w tej kwestii oświeci. Głodówka, czyli „odżywianie się" światłem czy powietrzem, nie jest ani bezpieczna, ani na dłuższą metę skuteczna. Nie oczyszcza też organizmu, bo przecież w nim samym istnieje cała masa układów i narządów, które to zapewniają (układ limfatyczny, wątroba, nerki, układ moczowy, skóra).

Głodówki mogą powodować zaburzenia rytmu biologicznego. Organizm pozbawiony żywności przystępuje do spalania własnych tkanek. I wcale nie zaczyna od tego, co zbędne. Po dwóch, trzech dniach spada tempo przemiany materii, ponieważ głodzony chomikuje każdą kalorię. Pojawiają się uczucie zmęczenia i senność. Obniża się także poziom witamin, bo organizm nie umie ich magazynować i musi codziennie dostarczać je z pożywieniem. Niedobory źle wpływają na skórę, włosy i paznokcie. Po zakończeniu „oczyszczania" człowiek rzuca się na jedzenie ze zdwojoną siłą – koń z kopytami to mało, a efekt jo-jo gwarantowany. Dobroczynne efekty głodówek przypisuje się poprzedzającym je przygotowaniom. Co najmniej dwa tygodnie wcześniej należy wykluczyć z diety alkohol, mięso, nabiał, jasne pieczywo, zwiększyć spożycie warzyw i owoców, pić świeże soki warzywne. Dla własnego zdrowia na tym powinno się poprzestać.

Dieta lodowa

Albo wołowa, serowa, bułkowa, pieczarkowa (niepotrzebne skreślić, a jeszcze inne dopisać). Jak każda dieta monotematyczna przekonuje, że schudniemy, jedząc wyłącznie lody (albo wołowinę, ser, bułki, pieczarki czy coś innego), bo wapń (białko, pszenica, węglowodany itd.) odgrywa znaczącą rolę w spalaniu tłuszczu. Kłopot w tym, że w badaniach, które przytaczają zwolennicy tej diety, mowa o trzech porcjach niskotłuszczowego nabiału dziennie. Lody niskotłuszczowym nabiałem? Polskie na pewno nie. Szklanka mlecznych to 280 kcal, śmietankowych – już 400 kcal, bakaliowych – 540 kcal, czekoladowych i kakaowych – po 580 kcal. Po kilku dniach stosowania diety monotematycznej organizm zaczyna coraz mocniej domagać się innych składników i odrzucać te, które są obecne w diecie. Efekt? Jemy coraz mniej, czyli nie dostarczamy wszystkich niezbędnych składników, co prowadzi do wyniszczenia (patrz głodówka).

Pod kolor oczu

Jedna z diet magiczno-alternatywnych. Bez cienia naukowego sensu dopasowuje artykuły żywnościowe do koloru oczu. Według niej osoby o oczach np. ciemnoniebieskich są spokojne, ze skłonnością do leniuchowania. Mają jeść: melony, jeżyny, brzoskwinie, brukselkę, kalarepę. Mała dawka słodyczy doda siły i energii. Zalecane produkty bogate w węglowodany: ryż, makaron, ziemniaki. Oczy zielone świadczą o ciekawości

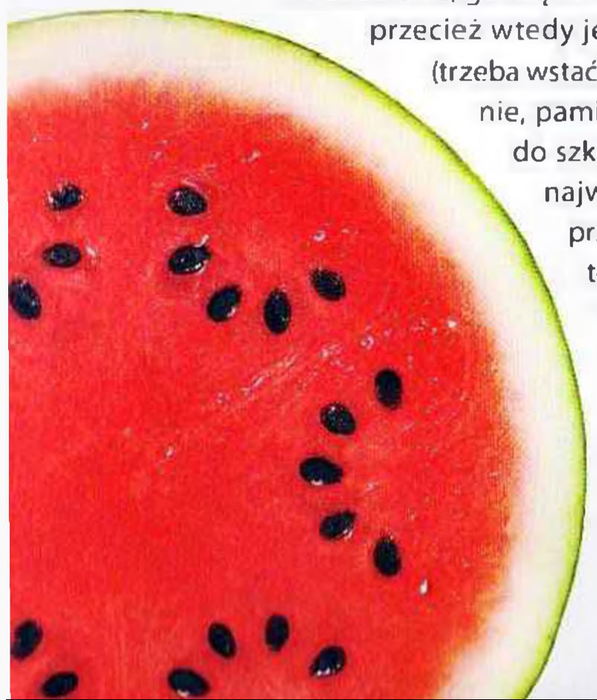
życia. Co jeść? Ostre, rozgrzewające przyprawy, np. chili. Dużo ciepłych, a w zimie także tłustych posiłków. Hm, to może oczom brązowym warto zaproponować czekoladę i kakao? Z pewnością przyczynią się do zrzucenia zbędnych kilogramów...

Dieta niełączenia

Taką jest np. dieta Andersona. Oparta na przekonaniu, że inaczej trawimy białko, tłuszcze czy węglowodany. Jeśli więc spożywamy te składniki w jednym posiłku, to efektywność trawienia i spalania spadają. Niełączenie produktów nie ma jednak naukowego uzasadnienia, bo enzymy w sokach trawiennych wydzielają się jednocześnie. Poza tym do skuteczniejszego spalania tłuszczów potrzebna jest mała liczba węglowodanów złożonych. W dodatku największy posiłek według diety Andersona przypada między godziną szesnastą a dwudziestą, kiedy to przemiana materii mocno zwalnia, co nie wróży dobrze naszym biodrom i brzuchom.

Dieta Diamondów

Do godziny dwunastej tylko owoce i świeże soki owocowe. Zakazuje zestawiania białek z węglowodanami, co – jak wiemy z diety niełączenia – nie ma naukowego uzasadnienia. Efekt? Przedpołudniowy post może wywołać osłabienie, gorszą koncentrację, zawroty głowy. Niedobrze, bo przecież wtedy jesteśmy najbardziej aktywni i w domu (trzeba wstać, przygotować rodzinie porządne śniadanie, pamiętać o tym i o tamtym, zawieźć dzieci do szkoły, przedszkola), i w pracy. Poranek to największy pożeracz energii, wówczas też przemiana materii jest najszybsza. Wymaga to od organizmu ogromnego wysiłku i nawet po solidnym śniadaniu bardzo często już około dwunastej zjedlibyśmy konia z kopytami.



Dieta Diamondów sprawia, że rano człowiek chodzi głodny, a potem rzuca się na obiad złożony z... węglowodanów. Powoduje to wzrost poziomu glukozy we krwi i w efekcie wilczy apetyt. Czeka się więc z utęsknieniem na kolację składającą się głównie z białek, z której trawieniem organizm będzie się męczył do późna (bo białka trawimy najdłużej).

Dieta chronometryczna (księżycowa)

Można spożywać wszystko, ale nie o każdej porze. Ogólna zasada jest poprawna: to, co zjemy rano, zdążymy spalić w dzień. To, co zjemy wieczorem, przez noc odłoży się w biodrach. Jednak i tak trudno uwierzyć w schudnięcie na diecie, która zezwala na pochłanianie bez ograniczeń tłustego mięsa, wędlin, białego pieczywa, suszonych owoców, orzechów i pestek. Nawet jeśli tylko do godziny czternastej.

Dieta witariańska

Restrykcyjna, zbliżona do głodówki. Obejmuje wyłącznie produkty roślinne w postaci surowej. Jej najbardziej radykalna wersja to **frutarianizm** (je się tylko to, co spadnie z drzewa). Może powodować wzdęcia, niestrawność, biegunki. Zbyt duża ilość błonnika przeczyszcza i wpływa na zaburzenia pracy jelit. Przy długim stosowaniu dieta witariańska może doprowadzić do niedoborów mineralnych, anemii, kruchości kości, kurczów mięśni, wypadania włosów. W białku zwierzęcym są aminokwasy nieobecne w roślinnym, więc wegetarianie muszą stosować suplementy.

Dieta kapuściana, zwana też prezydencką

Podstawą jest zupa warzywna z kapusty, selera naciowego, papryki, cebuli, pomidorów. Moczopędne składniki odwadniają i mogą przyczynić się do utraty soli mineralnych. Dieta pozwala schudnąć reklamowane 4 kilogramy, tyle że należy to przypisać głównie utracie wody, a nie tkanki tłuszczowej. Po zakończeniu kuracji komórki tłuszczowe z powrotem pęcznieją i waga wraca. Minusy – prawdopodobne wzdęcia, zaburzenia pracy jelit, efekt jo-jo. Z pewnością rzucimy się na jedzenie, ponieważ podczas diety cały czas jest się głodnym.

Dieta Atkinsa/optymalna/Kwaśniewskiego

Mięso, boczek, jaja, smalec, kaszanki, podroby – jemy tego, ile chcemy. Dieta opiera się na przekonaniu, że to nie tłuszcz, ale cukier jest największym wrogiem bioder. Z menu wypadają więc cukier, węglowodany, makaron, mleko, słodycze, warzywa zawierające skrobię, np. ziemniaki. Pod przykrywką „naukowości" mamy kolejną klasyczną monodietę, która może doprowadzić do chorób serca i wątroby. Osłabia pracę mózgu i układu nerwowego, ponieważ wyklucza węglowodany. Siada pamięć, koncentracja, organizm zaczyna wysyłać sygnały o niedoborach składników mineralnych. Bez sensu.

Dieta Stilmanna

Jedna z bardziej restrykcyjnych (inne to: pszeniczna, ryżowa, kaszowa). Przez tydzień nic poza mięsem i zieloną herbatą (trudno się dziwić, że w kolejnych dniach ma się coraz mniejszy apetyt). Dłuższe stosowanie prowadzi do zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego, osłabiającej apetyt kwasicy (nagromadzenie we krwi i w tkankach produktów przemiany materii o odczynie kwaśnym) oraz niedoboru witamin.

Dieta kopenhaska

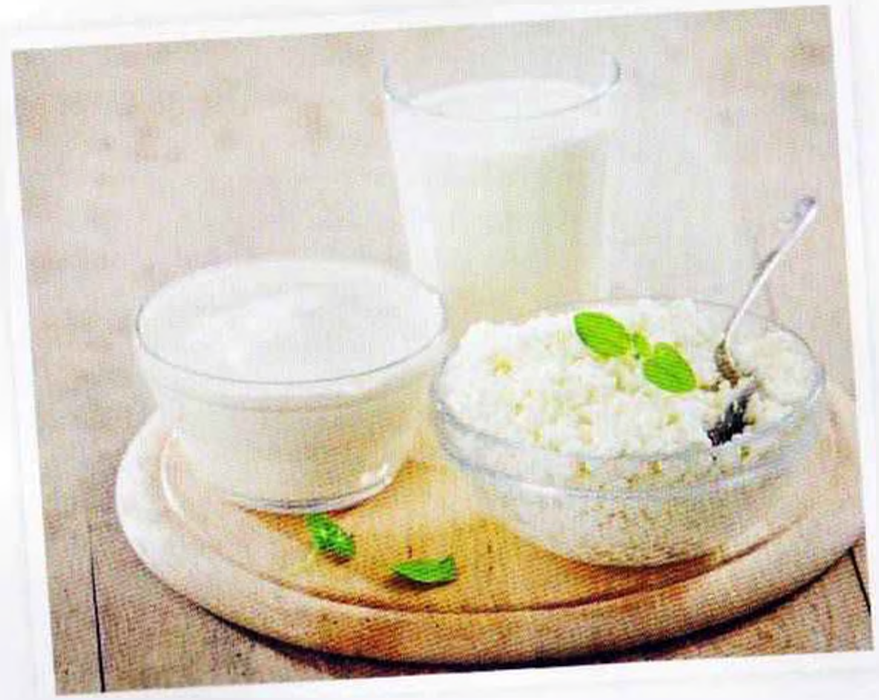
Kawa, jajka na twardo, sałata, stek – kto nie zna tej diety? Trwa zaledwie 13 dni i nawet osoby, które ją polecają, podkreślają, że można ją stosować tylko raz na dwa lata, by nie wyniszczyć organizmu. Będąc na diecie kopenhaskiej, dziennie dostarczamy organizmowi nie więcej niż 800 kcal, podczas gdy kobieta do normalnego funkcjonowania potrzebuje około 2000 kcal, a mężczyzna około 2500 kcal. W sumie więc wyniszcza, odwadnia, a tłuszcz pozostaje nietknięty. Monotonna, bardzo trudna, wyczerpująca. Irytacja, dekoncentracja, zawroty głowy, ssący głód to jej wierni towarzysze. Spowalnia metabolizm, a po jej zakończeniu kilogramy i tak szybko wracają.

Dieta zgodna z grupą krwi

Autor diety – Peter J. D'Adamo – twierdzi, że każdej grupie krwi powinien odpowiadać inny sposób żywienia. Dzieli produkty na trzy podstawowe kategorie: bardzo zdrowe, neutralne i te, których należy unikać. Zaleca, by po produkty pierwszej i drugiej grupy sięgać bez ograniczeń. Problem w tym, że są one tak wymyślne, że w efekcie wybór jest mały, więc faktycznie jemy niewiele. Teoria D'Adamo nie została potwierdzona żadnymi badaniami niezależnymi od tych, którymi dysponuje sam autor.

Dieta białkowa Dukana

Ostatnio świat na jej punkcie oszalał. Wszyscy biegają z pudełkami pełnymi mięsa, jajek i nabiału. Minusem diety białkowej jest jej restrykcyjność i monotonia, szczególnie w pierwszej fazie, ale za to człowiek nie chodzi głodny, bo białka można jeść do woli. Diecie towarzyszą jednak uczucie osłabienia i zmęczenia, uciążliwe zaparcia, przykry zapach z ust, senność, wrażenie pieczenia skóry. Zbyt duża ilość białka obciąża nerki, nasila procesy gnilne. Trawienie białek wiąże się bowiem z wydalaniem z organizmu toksycznych produktów przemiany materii. Biedny jest też mózg, który do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje odpowiedniej ilości glukozy z węglowodanów zabronionych w wielu fazach diety. Białkowy jadłospis podnosi w organizmie poziom homocysteiny, a ten związek przyczynia się do rozwoju chorób układu krążenia. Niedobór witamin, minerałów, błonnika to kolejne słabe punkty. Efekt? Podobnie jak przy głodówce zjadamy samych siebie.



NIE ŻOŁĄDKUJ SIĘ

Jak przetrwać na imprezach

Strusiowi ani święta, ani imieniny u cioci nie są straszne. Naje się, za przeproszeniem, gastrolitów, i ma wszystko w nosie, a raczej w dziobie. Gastrolity to kamienie o średnicy nawet 10 centymetrów, które struś, skubaniec, celowo połyka. Siedzą one sobie w żołądku i dzięki skurczom tego organu rozcierają jedzenie na łatwostrawną papkę. Stąd też mamy w polszczyźnie wyrażenie „strusi żołądek", czyli taki, który wessie, przerobi i strawi wszystko. Każdą ilość pokarmu przyjmie z godnością i kamiennym spokojem. Przemiele, rozetrze i przepcha. Ech, gdyby tak człowiek mógł choćby raz w roku, na święta albo na imieniny cioci Geni, zamienić się ze strusiem na żołądek...

Talerz bez dna

Profesor Brian Wansink, amerykański psycholog, wykładowca Cornell University, nazywany Sherlockiem Holmesem zachowań żywieniowych, znany jest z dziwnych eksperymentów, które przeprowadza na zwykłych zjadaczach chleba. Za wymyślenie talerza bez dna otrzymał w 2007 roku cenną nagrodę Antynobla. Ten humorystyczny odpowiednik prawdziwych Nobli przyznaje się za prace naukowe, które „najpierw śmieszą, a potem skłaniają do myślenia". Profesor Wansink pokazał grupie 60 studentów półlitrowy talerz z zupą pomidorową i zadał im pytanie: „Gdybyście dostali taką zupę na obiad, kiedy przestalibyście ją jeść?". Aż 81 procent badanych stwierdziło, że w momencie, w którym talerz okazałby się pusty, a 19 procent – wtedy, gdy poczuliby się najedzeni. Żeby to sprawdzić, profesor posadził studentów przy talerzach bez dna. Oczywiście nie mieli oni pojęcia o eksperymencie, znajdowali się w zwykłej szkolnej stołówce. Naczynia były przymocowane do stołu, a w dnie miały ukrytą rurkę, w niezauważalny sposób podającą zupę do talerzy. Efekt? Badani, którzy korzystali z normalnych naczyń (takich też używano podczas doświadczenia), zjedli średnio 310 mililitrów zupy, czyli odrobinę mniej niż wynosi przeciętna porcja, a proszeni o oszacowanie kaloryczności potrawy, odpowiadali 123 kcal (w rzeczywistości było 155 kcal). Ci, którzy zasiedli do talerzy bez dna, jedli, jedli... i zjedli średnio 525 mililitrów zupy, kaloryczność szacując na 127 kcal (przy faktycznych 268 kcal). Byli i tacy, którzy pochłonęli ponad litr pomidorówki i nadal czuli niedosyt! Wniosek? Człowiek może zjeść tyle, ile położy mu się na talerzu, a nawet więcej. W dodatku ma problemy z oceną kaloryczności posiłku.

Święta racja, ileż to razy słyszeliśmy od osób z dużą nadwagą stwierdzenia typu: „Nie wiem, dlaczego tak wyglądam, przecież nic nie jem". Ale gdy poprosi się o konsekwentne, drobiazgowe zapisywanie wszystkiego, co wkładają do ust, okazuje się, że to mniej więcej połowa spiżarni, pochłonięta przez nieuwagę, w biegu, szczególnie gdy w domu panuje przedświąteczne czy przedimieninowe szaleństwo.

Rady konwencjonalne

Teraz, jak w każdym szanującym się tekście poradnikowym, powinna nastąpić seria zaleceń, jak uniknąć przejedzenia w święta czy podczas imprezy. Ale jak tu pościć w Wigilię? Są tacy, którzy przez cały dzień nie wkładają nic do ust, po to by objeść się podczas kolacji. Błąd, proszę pulpeta. To może wypić dwie szklanki wody przed megakolacją? Banalny banał.

- Jeśli przygotowujemy wieczerzę, odchudźmy potrawy – mniej masła w barszczu, mniej cukru i jajek w serniku, jogurt zamiast śmietany w zupie grzybowej.

- Posiłek zacznijmy od dań, które mają najmniej tłuszczu i kalorii: warzyw, sałatek, barszczu, kapusty z grzybami, chudych ryb. Unikajmy ryb smażonych, w panierce, z sosami, czyli klasyki gatunku.

Pamiętajmy, by tylko „skosztować" potraw wigilijnych, a nie zjadać je do ostatniego kęsa.

Pijmy dużo wody, herbaty, kompotu z suszu – ma on właściwości przeczyszczające i łagodzące objawy przejedzenia.

I moja ulubiona rada – nie spieszmy się, jedzmy powoli. Ci, ktorzy pochłaniają posiłki w tempie żaby połykającej muchy, więcej jedzą i szybciej tyją.

No dobra, łatwo mówić, trudniej zrobić, szczególnie wtedy, gdy na stole stoi 12 wyśmienitych, wyczekiwanych przez cały rok, przyrządzonych domowym sposobem dań. Albo gdy ciocia Genia na imieninach jak co roku przygotowała przepyszne zimne nóżki i ciepłą golonkę. Jest miły nastrój, wino błyszczy w kieliszkach, a dookoła siedzą bliscy, nareszcie zrelaksowani i wypoczęci. Jak mówi profesor Wansink, im więcej osób przy stole, tym więcej jesz. Coś w tym musi być, bo jak umówię się z koleżanką na lunch, zamawiam sałatkę, a gdy spożywam posiłek w dużej grupie, pochłaniam więcej. Dlaczego? Bo wtedy znika poczucie wstydu (panuje taki chaos, że nie wiadomo, kto co i ile zjadł), a moi współbiesiadnicy nakładają większe porcje. Czy są jakieś rady mniej konwencjonalne?

Sposoby Wansinka

Żołądek jest blisko serca. Chociaż według profesora Wansinka powinien być bliżej rozumu. Dlaczego? Bo bezmyślność i beztroska przy stole to jedne z najważniejszych przyczyn otyłości. Często „jemy oczami", warto je więc twórczo i rozsądnie wykorzystać.

Przede wszystkim należy szacować porcje. Pamiętać o tym, by nakładać mniej niż więcej. Najlepiej, żeby naczynie nie było duże. Badania profesora wykazały, że zmiana wielkości talerza z dwunastocalowego na dziesięciocalowy poskutkowała tym, iż badani spożyli o 22 procent jedzenia mniej.

Warto nałożyć sobie od razu wszystkie potrawy i przyjąć zasadę: żadnych dokładek. Ci, ktorzy trzymają się tej reguły, jedzą aż o 14 procent mniej.

Lepiej nie usuwać z pola widzenia dowodów zbrodni. Ości czy kości może nie wyglądają na talerzu zbyt elegancko, ale przypominają, ile już zjedliśmy. Podobnie jest z winem. Zrób prosty eksperyment – jeśli nie chcesz przesadzić z ilością alkoholu lub ocalić swoje zapasy, nie usuwaj pustych butelek ze stołu. I odwrotnie – jeśli nie planujesz zjeść zbyt wiele chleba czy świątecznych pierniczków, ukryj je.

Znasz zabawę przedszkolną „Kto wolniej zje lody, ten wygrywa"? Usiądź do posiłku na samym końcu. Dostosuj tempo jedzenia do najwolniejszej osoby przy stole. I najciekawsze: najlepsze w deserze są dwa pierwsze kęsy, pozostałe smakują tak samo.

Struś pochłania około 3,5 kilograma pokarmu dziennie. Żywi się głównie roślinami, nie gardzi owocami, nasionami, orzechami. Zdarza mu się także połknąć owady, np. szarańczę, oraz resztki pozostawione przez mięsożernych drapieżców. Jelita strusia mają 14 metrów długości, dzięki czemu mogą trawić pokarm nieprzyswajalny przez inne zwierzęta. Człowiek jak struś, wszystko wciągnie, ale, niestety, nie ma tak pojemnego i doskonałego żołądka, o czym warto pamiętać. I jeszcze jedno: wyłom w diecie raz na dwa, trzy tygodnie to nic zdrożnego, pod warunkiem że następnego dnia grzecznie wracamy do dziobania kaszy i jarzynek.

NA ZAKUPACH

Czego nie tykać

Zmiana diety oznacza też zmianę na liście zakupów, i to w formie 3D. Diametralną. Długofalową. Definitywną. Czy to oznacza całkowite zrezygnowanie z chipsów i karmelków w czekoladzie? W zasadzie tak, a przynajmniej do momentu uzyskania upragnionej wagi. Kiedyś mój czteroletni syn, strasznie zmęczony plażowaniem, podszedł do mnie i zapytał:

– Mamo, są jagodzianki?

– Nie ma – odpowiedziałam, przeszukawszy tobołki plażowe.

– A ciasteczka? – nie ustępował.

– Nie ma.

– A cukierki?

– Nie ma.

– No to jak mam żyć??? – zawył i zalał się łzami.

Przysięgam, gdybym wtedy miała możliwość podarowania mu połowy sklepu cukierniczego, zrobiłabym to natychmiast. Podobnie jest z dietą. Kiedy dopada nas tęsknota i żal nieutulony za jagodzianką, karmelkiem czy orzechem w czekoladzie, najlepiej ich po prostu nie mieć ani w tobołku plażowym, ani w kuchennej szafce. Najważniejsze założenie brzmi: nie tykam niczego, co zabronione na czas diety, potem w fazie obrony przed efektem jo-jo funduję sobie coś miłego, słodkiego, smacznie tłustego, pysznie kalorycznego i cudownie wchodzącego w biodra, ale... raz w tygodniu. Maksymalnie. Jeżeli zbyt często pozwolisz sobie na wyłom w diecie, gwarantuję, że natychmiast zerwiesz się ze smyczy. Poza tym udowodniono, że cukier pobudza apetyt. Dlatego im częściej będziesz sięgać po słodycze, tym silniejszą poczujesz

na nie chęć. Podobnie jest z alkoholem – jeżeli lampka wina stanie się wieczornym rytuałem, zaczniesz więcej jeść.

W sklepie należy szerokim łukiem omijać działy z żywnością przetworzoną, słodyczami, chipsami, napojami gazowanymi i sokami. W dziale piekarniczym interesuje nas tylko chleb razowy na prawdziwym zakwasie. Dział wędlin? Ewentualnie pierś z kurczaka czy indyka. Zawsze jednak trzeba prosić o podanie składu, bo może się okazać, że kiełbaska drobiowa ulepiona jest z większej ilości tłuszczu i cukru niż batonik mleczno-miodowy z działu cukierniczego. Dział mięsny? Kurczak, indyk, bardzo chuda wołowina, kaczka, ostatecznie półgęski. Makaron tylko razowy, kasza z pełnego ziarna, a nie łamana. Pierwsze zakupy będą trudne, ale co tam, dasz radę.

PULPET NA DIECIE POTRZEBUJE TRZECH RODZAJÓW PRODUKTÓW:

- **pełnoziarnistych – źródła węglowodanów złożonych,**
- **odzwierzęcych i częściowo roślinnych – źródła białek,**
- **warzyw i owoców – źródła błonnika, witamin i składników mineralnych.**

Jak kupować i wybierać wartościowe produkty pełnoziarniste

CHLEB

Dziennie można zjeść jedną grubszą kromkę lub dwie cienkie.

Żytni, pieczony z jasnej lub razowej mąki żytniej, jest zwarty, ciężki i zdrowszy niż pszenny. Żyto ma twarde ziarno, z większą ilością wysmuklającego i pobudzającego trawienie błonnika. Zakorzenia się bardzo głęboko, więc czerpie składniki mineralne z głębszych warstw gleby. Chleb żytni długo żujesz i mniej go zjadasz. Inaczej sprawa wygląda z pieczywem pszennym, które jest lekkie i nadmuchane. Pszenica ma miękkie, kleiste ziarno, a jeśli pozbawi się ją osłonek – traci prawie cały błonnik. Zawiera też mniej witamin i minerałów niż żyto. Chleba pszennego nie trzeba żuć, niemal rozpływa się w ustach, jednak szybciej wchodzi w biodra i aby się nasycić, trzeba go więcej zjeść.

Kupując chleb, musisz zamienić się w detektywa. Warto wiedzieć, że w krajach Unii Europejskiej piekarze mają obowiązek podawać jedynie jego nazwę, rodzaj (pszenny, żytni lub żytnio-pszenny) oraz datę produkcji. Nie muszą natomiast ujawniać składu. Niektórzy jednak (zwłaszcza ci piekący dobry chleb) podają go. Jeśli na bochenku znajdziesz listę składników, przeczytaj ją uważnie. Im wyższy numer przy oznaczeniu mąki, tym będzie ona bogatsza w błonnik, witaminy i minerały, a więc i zdrowsza.

Szukaj pieczywa mającego w składzie tylko mąkę, wodę, zakwas i sól. Jeśli zawiera coś więcej, np. zakwaszacz (E322, E330), ulepszacz (E471, E300), to oznacza, że kupujesz chemiczną podróbkę.

Dobry chleb razowy (czyli z mąki mielonej tylko raz z pełnym ziarnem) jest ciężki, nienadmuchany, lekko mokry w środku, dość twardy, a po przekrojeniu powinien się ciągnąć, niemal lepić do noża. Ma specyficzny kwaskowy zapach. Nie pleśnieje ani zanadto nie wysycha w ciągu 5–6 dni; ten najlepszej jakości zachowuje świeżość nawet 10 dni!

Prawdziwy bochenek nie powinien zawierać dodatku mąki sojowej, tzw. naturalnego ulepszacza, który wpływa na wybielenie mąki i pozwala dodać do ciasta więcej wody, co zwiększa objętość oraz miękkość pieczywa.

O mące pszennej wysoko oczyszczonej dietetycy mówią: „Bezcennymi otrębami karmi się świnie, dla ludzi pozostają odpadki". Najzdrowsze są graham, razowa i z pełnego przemiału. Numer przy nazwie mąki świadczy o zawartości tzw. popiołu, czyli cennych składników mineralnych. Im jest on wyższy, tym lepiej:

- tortowa – 450,
- poznańska, wrocławska, krupczatka – 500,
- luksusowa – 550,
- makaronowa – 650,
- żytnia chlebowa (pytlowa) – 720,
- pszenna chlebowa – 750 lub 850,
- sitkowa – 1400,
- graham – 1850,
- razowa – 2000,
- z pełnego przemiału – 3000.

Skórka chleba ma najwięcej przeciwutleniaczy, chroniących przed nowotworami i starzeniem, oraz błonnika. W chlebie oszukańcu jest jednolita i cienka. Jeśli bochenek ma wyraźnie rudy kolor (wiewiórki albo czekolady), to znaczy, że dodano do niego karmelu lub słodu, by udawał zdrowsze pieczywo ciemne. Uwaga, czasem są na nim przyklejone ziarna, byśmy myśleli, że to chleb pełnoziarnisty, i nie zauważyli, że kupujemy gniot. Jednak po przekrojeniu – ziaren ani śladu. W dobrym jakościowo chlebie skórka powinna być dość gruba, twarda, ładnie przypieczona, błyszcząca, o złocistym lub ciemnobrązowym kolorze. Jej powierzchnia może pękać w charakterystyczne romby. Dokładnie tak, jak ziemia podczas upałów.

Konsystencja – chleb oszukaniec jest jak gąbka, ma pustkę w środku. Gdy go zgniecieszz, nie wróci do stanu pierwotnego. Łatwo się kruszy, trudno kroi, podczas smarowania masłem powstają w nim dziury. Natomiast dobry, zdrowy chleb jest lekko gliniasty i łatwo go pokroic na kromki.

Oprócz pełnoziarnistego razowca warto kupować pumpernikiel ze śruty żytniej.

Zaleca się również graham – pieczywo z mąki pszennej z pełnego przemiału, delikatniejsze niz razowe żytnie i z tej racji wskazane dla osob, dla ktorych pełnoziarnisty bochenek jest zbyt ciężkostrawny.

Czytaj etykiety:

- nazwy „tradycyjny", „dobry", „staropolski", „wiejski" mają znaczenie tylko wtedy, gdy na nalepce nie wymieniono ani jednego chemicznego składnika, a jedynie mąkę żytnią, naturalny zakwas, wodę i sól;
- „pasteryzowany" – nie wiadomo, co to znaczy; pasteryzuje się przecież mleko, a nie chleb; prawdopodobnie producent w ten sposób jeszcze bardziej wydłuża życie pieczywa;
- „bez konserwantów" – prawdziwy chleb nigdy ich nie ma;
- chleb „fit", „wysmuklający", „light" – nie daj się nabrać, chleb nie może nas odchudzić, nic z tego – zawsze będzie kaloryczny.

KASZA

Można zjeść 2-3 łyżki 2-3 razy dziennie.

Gryczana – jedna z najzdrowszych. Pęcznieje w brzuchu, hamując apetyt. Najwięcej wartości odżywczych ma kasza gryczana niepalona – przewyższa pod tym względem paloną (prażoną), która podczas podgrzewania traci sporo witamin.

Jaglana – wytwarza się ją z nasion prosa. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B_1 (tiaminy), B_2 (ryboflawiny) i B_6 (pirydoksyny) oraz żelaza i miedzi. Zawiera lecytynę i – uwaga! – bardzo rzadko występującą w produktach spożywczych krzemionkę, mającą zbawienny wpływ na stawy. Jest lekkostrawna i nie uczula. Zaleca się ją podczas chorób wirusowych i przeziębień, bo oczyszcza i wspomaga usuwanie wirusów z organizmu. Kiedy kupujesz kaszę jaglaną, przyjrzyj się ziarnom, bo przechowywana w złych warunkach szybko jełczeje.

Jęczmienna – pęczak, gruba, średnia, drobna oraz perłowa. Wszystkie odmiany stanowią dobre źródło witaminy PP, czyli kwasu nikotynowego (niacyny), która obniża poziom złego cholesterolu we krwi i poprawia wygląd skóry (pomaga przy kłopotach z cerą). Ma dużo rozpuszczalnego błonnika – zapobiega zaparciom, wzdęciom i bólom brzucha.

Krakowska – rozdrobniona i wypolerowana kasza gryczana. Zawiera mniej składników odżywczych niż tradycyjna.

Jeśli kupujesz kaszę w torebkach, musisz pamiętać, że gotujesz plastik (smacznego!). Poza tym tracisz kontrolę nad przyrządzaną kaszą. Torebkę wrzuca się do wody i o niej zapomina. Wyławia się potem rozgotowaną papkę, pozbawioną wartości odżywczych. Najzdrowsza kasza to ta ugotowana jak makaron – na półtwardo, al dente.

Kasza porcjowana w plastikowych torebkach zawsze jest droższa niż ta w opakowaniach kilogramowych.

Kaszę warto kupować w sklepach ekologicznych, bo produkty zbożowe należą do tej grupy darów natury, które w największym stopniu chłoną zanieczyszczenia ze środowiska. Ekokasza kosztuje kilka złotych więcej od tradycyjnej.

PŁATKI ŚNIADANIOWE

Codziennie możesz zjeść 2-3 łyżki.

Najzdrowsze i najlepsze dla pulpeta na diecie są płatki owsiane, zwykłe lub górskie. Jaka jest między nimi różnica? Płatki owsiane otrzymuje się z oczyszczonego ziarna owsa, poddanego zabiegom hydrotermicznym, obłuskiwaniu, ewentualnie krojeniu i płatkowaniu. Sposób obróbki ziarna decyduje o rodzaju płatków owsianych:
– zwykłe – otrzymane z całego ziarna,
– górskie – otrzymane z pokrojonego ziarna,
– błyskawiczne – otrzymane z pokrojonego ziarna i poddane specjalnej obróbce hydrotermicznej.

Najlepsze są te pierwsze, bo najmniej przetworzone. Pozostałe płatki nas nie interesują. Dlaczego? Mają zbyt mało błonnika, który wspomaga pracę jelit, niczym szczotka oczyszcza je z toksyn i pobudza trawienie. Króluje w nich cukier i inne jego postaci – syrop glukozowo-fruktozowy, karmel, słód itp. Niedawno w 32 krajach na pięciu kontynentach czasopisma i organizacje konsumenckie skontrolowały płatki śniadaniowe. W teście brał udział również nasz „Świat Konsumenta", który wytypował osiem produktów z polskich sklepów. Płatki najgorzej wypadły w badaniu na zawartość cukru – miały go 20-34 procent! Część z nich zawierała też za mało błonnika, przedłużającego uczucie sytości.

Do płatków przemysłowych – kuleczek, poduszeczek, kółeczek – dodawane są także inne całkowicie zbędne substancje: tłuszcze trans, sól, mleko w proszku (tłuszcz i cholesterol), konserwanty, emulgatory, sztuczne barwniki i aromaty.

Kilogram słodkich płatków może kosztować nawet 40 złotych, podczas gdy płatki owsiane są śmiesznie tanie.

Uważaj na hasła:
– „fitness", „fit", „light" – zazwyczaj z rysunkiem smukłej sylfidy na opakowaniu i dopiskiem „lekki posiłek" – to tylko chwyt reklamowy; sprzedaż płatków śniadaniowych w opakowaniach sugerujących ich wpływ na szczupłą sylwetkę rośnie w Polsce jak szalona; wystarczy jednak

Więcej na: www.ebook4all.pl

sprawdzić kaloryczność na torebce: takie produkty mają tyle samo kalorii (albo nawet więcej: 360-415 kcal), co podobne artykuły bez magicznego „fit" w nazwie (zob. rozdział *Żywność typu light*);
– „wzbogacone wapniem" – nie ma to żadnego znaczenia, gdyż, po pierwsze, wapń wchłania się najlepiej z mleka, a po drugie, do opakowania płatków producent dosypał pół kilograma cukru;
– „moc owoców" – jeśli są to suszone rodzynki czy śliwki, to dobrze; jeżeli kandyzowane owoce – gorzej, bo zawierają dużo pustych kalorii; w wypadku truskawek, brzoskwiń czy wiśni przemysłowe mycie, suszenie, krojenie i podbarwianie sprawia, że tracą prawie wszystkie wartości odżywcze;
– „płatki i mleko" – to hasło na słodkich batonach oznacza, że są w nich węglowodany, cukier i mleko w proszku, które, jak wiadomo, ma wiele tłuszczu i dużo mniej wartości odżywczych niż normalne mleko.

MAKARON

Codziennie możesz zjeść 2-3 łyżki.

W polskich sklepach znajdziesz:
– makaron twardy – produkowany wyłącznie z mąki i wody: mąka pochodzi ze specjalnego gatunku pszenicy durum o bardzo twardym ziarnie, rzadziej z żyta, orkiszu czy gryki; Włosi znają około 300 rodzajów twardej pasty, najpopularniejsze to: spaghetti, rigatoni (rurki), farfalle (kokardki), fusilli (świderki), tagliatelle (wstążki), conchiglie (muszelki), tortellini (pierożki), ravioli (poduszeczki);
– makaron miękki – produkowany z mąki pszennej o miękkim ziarnie, wody i jajek; najczęściej to makaron typu nitka, krajanka, łazanka, falbanka;
– makaron pełnoziarnisty, bezjajeczny – najzdrowszy (jedynie taki nas interesuje), zawiera nie tylko więcej witamin z grupy B (niacyny i folacyny) oraz minerałów (fosforu, żelaza, cynku i magnezu), ale i mniej kalorii (około 330 kcal/100 g suchego i około 95 kcal po ugotowaniu), ponieważ znajduje się w nim nierozpuszczalny błonnik (celuloza), odporny na działanie enzymów trawiennych i drobnoustrojów, dzięki czemu organizm go nie przyswaja;
– makaron gryczany, razowy z otrębami (można kupić w sklepach ze zdrową żywnością) – idealny dla osób odchudzających się i cierpiących na zaparcia.

Wybierz makaron z semoliny, mąki uzyskanej z odmiany pszenicy twardej (durum), która rośnie w ciepłym klimacie. Ma charakterystyczny złotożółty kolor. Po krótkim gotowaniu pozostaje twardy, sprężysty i zwarty – dlatego mniej tuczy.

Makaron typu „polskiego", często z dodatkiem jajek, produkuje się z pszenicy miękkiej uprawianej w chłodniejszych krajach. Ma jasny kolor. Nawet krótko gotowany rozgotowuje się, szybko pęcznieje i staje się kleisty. Z powodu jajek zawiera też więcej kalorii (sprawdzaj kaloryczność na opakowaniu).

Makaron dobrej jakości nie może kosztować złotówki.

W makaronie Siła Serca znajduje się mąka z nasion amarantusa, która opóźnia proces starzenia się komórek, a także jest doskonałym elementem diety dla osób prowadzących aktywny tryb życia. Produkt powstał we współpracy z Grupą Gospodarczą Fundacji Rozwoju Kardiochirurgii. Jest w nim dużo błonnika, skrobi, białka, żelaza i magnezu – wszystkie te składniki mają zbawienny wpływ na przyspieszenie przemiany materii.

Uważaj na hasła:
– „bez konserwantów" – żaden suchy makaron ich nie ma;
– „bez sztucznych barwników" – nie można ich używać w produkcji makaronu;
– „naturalne świeże jaja" – mogą je stosować (także w proszku) wszyscy producenci, więc po co się tym chwalić;
– „jakość I" – Polska Norma, na którą powołują się wytwórcy, nie przewiduje podziału na klasy jakości.

Jak kupować produkty białkowe

MIĘSO

Można zjeść dwie porcje (po 50-80 g) dziennie.

W świeżym mięsie po naciśnięciu palcem powstaje małe wgłębienie, które wraca do pierwotnego kształtu po krótkim czasie. Starsze mięso ma więcej tkanki łącznej, dlatego jest twardsze i mniej delikatne w smaku. Nieprzyjemna albo słodkawa woń, nietypowe barwy, zbyt miękka lub śliska powierzchnia, wyciekający płyn – te właściwości dyskwalifikują zakup. Jeśli mięso pachnie metalicznie, chemicznie bądź ma zmieniony kolor, nie nadaje się do spożycia. Być może „odświeżano je" w napojach typu cola lub nadmanganianie potasu.

Mięso warto kupować w sprawdzonym miejscu, raczej w małych sklepach niż w wielkich supermarketach. Dlaczego? Ponieważ sprzedawca w niedużym sklepie wie, że jeżeli wciśnie nam stary gnat, to więcej do niego nie przyjdziemy. Warto go poprosić, by pokazał kawałek mięsa z każdej strony.

Należy zwracać uwagę na termin przydatności do spożycia. Określa się go wyrażeniem „należy spożyć do...", które oznacza, że po danym dniu produkt absolutnie nie nadaje się już do jedzenia.

Kupując kurczaka czy indyka sprzedawanego na tackach, sprawdź, czy nie wylewa się z niego woda. Gąbczasta podściółka, na której leży mięso, nie bez powodu jest nazywana pampersem. Potrafi wchłonąć nawet szklankę wody. Jeśli więc woda wylewa się z tacki, być może mięso ma jej sporą dolewkę. Poza tym w wodzie szybciej namnażają się bakterie.

Uważaj na mięso mielone. W hipermarketach często pakuje się je, kładąc na wierzch warstwę świeżego mięsa, która ukrywa starszą zawartość. Lepiej kupować mięso w kawałku i mleć dopiero w domu. Ma nieporównanie lepszy smak.

Czy wiesz, że paczkowane mięso mielone jest coraz częściej konserwowane? Czym? Na przykład E202 – sorbinianem potasu, działającym antypleśniowo i antybakteryjnie, E250 – azotynem sodu, który, co prawda, hamuje rozwój bakterii szkodliwych dla zdrowia, ale spożyty w dużych ilościach utrudnia transportowanie tlenu przez krew. Jest to szczególnie niebezpieczne w przypadku niemowląt. Podczas odgrzewania peklowanych przetworów mięsnych (w temperaturze powyżej 150°C) azotyn sodu wchodzi w reakcje z cząsteczkami białka, w wyniku czego mogą wytwarzać się rakotwórcze nitrozoaminy. Jeśli więc kupujesz mięso na kotlety mielone, sprawdź, czy nie zawiera ono żadnych dodatków.

Niskokalorycznym, bardzo zdrowym mięsem, o którym często zapominamy, jest dziczyzna. Nie zawiera antybiotyków ani hormonów wzrostu, bo przecież dziki czy jelenie karmią się same, całkowicie naturalnie. Dziczyzna ma też mniej złego cholesterolu, a więcej mikroelementów.

RYBY

Można zjeść dwie porcje (po 50-80 g) dziennie.

Ryba niedawno złowiona ma świeży, a nie mocno „rybi" zapach (najlepiej kupuj w dniu dostawy). Jej skóra jest gładka i wilgotna (łuski równo do niej przylegają), mięso – sprężyste i zwarte (po naciśnięciu nie pozostaje wgłębienie), brzuch – niewzdęty, ogon i płetwy są wilgotne i giętkie, oczy – jasne, a skrzela – różowe lub czerwone.

Najlepiej zaopatrywać się w świeże ryby i przyrządzać je w domu. W konserwach, pastach i sałatkach mają więcej tłuszczu (już nie tylko omega-3) i kalorii, mniej składników odżywczych, dużo cukru, słodzików oraz sztucznych dodatków – konserwantów i chemicznych aromatów.

Zdarza się, że ryby mrożone w glazurze zawierają mnóstwo

„wpompowanej" wody, nawet do 50 procent. Producent lub sprzedawca są zobowiązani poinformować, że jest to ryba mrożona w glazurze i podać ilościową zawartość glazury lub ryby w tym produkcie.

Przy rybach żywych, świeżych, schłodzonych, mrożonych, suszonych, wędzonych, solonych lub w solankach oraz przy skorupiakach i mięczakach muszą znajdować się informacje o handlowym oznaczeniu gatunku (nazwy polska i łacińska), metodzie produkcji (złowione w morzu, wodach śródlądowych lub wyhodowane), obszarze połowu (np. Morze Bałtyckie, a w przypadku wód śródlądowych i hodowli także nazwa państwa, np. złowione lub wyhodowane w Polsce).

Jeśli zdecydujesz się na konserwę, wybierz rybę w sosie własnym (a nie w oleju, bo będzie w niej mnóstwo kalorii), w dużych kawałkach (a nie rozdrobnioną, bo ta poszatkowana zawiera mniej wartości odżywczych). Sprawdzaj i porównuj składniki, czasem jedna puszka z tuńczykiem może mieć 20 gramów białka, a inna – tylko 12.

Nie kupuj gotowych paluszków, kotletów rybnych ani ryb w panierce – znajduje się w nich więcej mąki, soli, ulepszaczy smaku i szkodliwych tłuszczów trans aniżeli wartościowych składników.

Zdarza się pasta rybna z tłuszczem roślinnym na pierwszym miejscu w składzie, sałatka ze zwyczajnych śledzi niemal w cenie złota (płacisz głównie za wodę i cebulę), łosoś w megaopakowaniu, a w środku tylko 5 dekagramów ryby! Jeśli sięgasz po gotowe produkty, zawsze czytaj etykiety, bo na półkach z przetworami rybnymi panuje prawdziwa wolnoamerykanka!

Zła wiadomość dla wielbicieli ryb wędzonych. O ile nie są kupione od znajomego rybaka, który ma domową wędzarnię, istnieje prawdopodobieństwo, że zostały najpierw przemysłowo (czytaj: solidnie) posolone, a potem przemysłowo „uwędzone", to znaczy zanurzone w roztworze chemicznym nadającym smak wędzenia.

Najzdrowsze, ale niestety i najdroższe ryby z łowisk ekologicznych mają certyfikat nadawany przez niezależną organizację - Radę Zarządzania Zasobami Morskimi (The Marine Stewardship Council). Światowy Fundusz na rzecz Dzikiej Przyrody (World Wide Fund for Nature) apeluje, by nie kupować i nie jeść w restauracjach: dorsza, halibuta atlantyckiego, łososia bałtyckiego, które nie pochodzą z hodowli, oraz rekina, soli, węgorza. Tym gatunkom grozi wyginięcie z powodu nadmiernych połowów albo sposób ich wyławiania zagraża środowisku.

JAJKA

Można zjeść kilka w tygodniu.

Kolor skorupki nie ma żadnego znaczenia. Najważniejszy jest… numer. Każde jajko powinno mieć stempel, a na nim najpierw cyfrę (0-3), potem symbol państwa (PL) i weterynaryjny numer fermy (jajek można nie stemplować, ale tylko wtedy, gdy jest się właścicielem stadka liczącego do 50 kur i sprzedaje na targu). Cyfra na stemplu mówi o tym, w jakich warunkach żyje kura, która zniosła jajko, a to ma znaczenie i dla naszego zdrowia, i dla sumienia.

Cyfra 3 oznacza chów klatkowy. Nioski spędzają całe życie zamknięte w klatkach (stojących jedna na drugiej). Są tak stłoczone, że czasem nie mają nawet możliwości obrócenia się, dziobią się, chorują, gubią pióra, ranią łapki. Celem takiej hodowli jest maksymalizacja wydajności i zysku. Zwierzęta karmi się wyłącznie sztucznie, zdarza się dosypywanie hormo-

nów wzrostu oraz antybiotyków, by rosły i nie chorowały. W efekcie produkują więcej hormonów stresu. Kura żyjąca w środowisku naturalnym znosi około 200 jajek rocznie, podczas gdy ta na fermie nawet 350! Od stycznia 2012 roku w krajach Unii Europejskiej obowiązuje zakaz hodowania kur niosek w klatkach starego typu. Właściciele ferm muszą wymienić klatki i zapewnić zwierzętom lepsze warunki.

Cyfra 2 określa chów ściółkowy. Kura spędza całe życie w zamkniętym pomieszczeniu, jest karmiona paszą, ale przynajmniej może się swobodnie ruszać.

Cyfra 1 oznacza hodowlę wolnowybiegową. W ciągu dnia kura chodzi po podwórku, zjada trawę, dżdżownice, a na noc zamyka się ją w klatce. Jajka, które znosi, są nie tylko smaczniejsze, ale i zdrowsze – mają np. więcej żelaza.

Cyfra 0 to chów ekologiczny. Kura biega wolno i wraca do kurnika, kiedy chce. Zimą karmi się ją paszą z certyfikatem ekologicznym.

Na opakowaniu jajek jest jeszcze napis oznaczający klasę: A (jajka przeznaczone do handlu), B i C (do użytku przemysłowego). Powinna znajdować się również informacja o rozmiarze. XL, L, M, S to kategorie wagowe, które określają wielkość jajka: XL – bardzo duże (powyżej 73 g), L – duże (63-73 g), M – średnie (53-63 g), S – małe (poniżej 53 g). Pozostałe napisy nie mają znaczenia dla kupującego.

Najzdrowsze jajka znoszą kurki zielononóżki, które kochają wolność, jedzą dużo trawy, a w zamknięciu zdychają, dlatego hodowane są wyłącznie w gospodarstwach ekologicznych. Takie jajka są smaczniejsze, lepsze jakościowo i zdrowsze. Mają większe żółtka i o jedną trzecią mniej cholesterolu, a ponadto rzadziej uczulają alergików.

Uważaj na hasła:
– jajka „ze wsi", „z naszej zagrody", „prosto od baby", „z ekologicznych płuc Polski", „spod strzechy" itd. – te „cuda natury" zwykle mają stempel z trójką na początku, która wyjawia, że kura wychowała się na fermie, nie widząc ani trawy, ani słońca;
– jajka „odlotowe", „kosmiczne", „z mocą", „mocarzy" – to zwykły chwyt reklamowy;
– jajka „omega-3", czyli z bardzo zdrowymi kwasami tłuszczowymi zapobiegającymi wielu różnym chorobom; uwaga, te pochodzące od kur z ferm zawierają 20 razy mniej omega-3 niż jajka kur wiejskich biegających po podwórku, najlepiej więc zaopatrywać się w sklepach ze zdrową żywnością, bo tam otrzymamy nabiał od kur, które dostają codziennie specjalną karmę z dodatkiem siemienia lnianego albo wodorostów bogatych w ten kwas (takie jajko ma lekko rybi zapach).

Jajka o jaskrawych żółtopomarańczowych żółtkach bardzo często barwione są karotenem. Wielu właścicieli zwykłych hodowli klatkowych karmi kury paszami z dodatkiem karotenu, który sprawia, że żółtka wyglądają tak zdrowo i smacznie, jak te od kur karmionych naturalnie. Jajka o dwóch żółtkach nie są wynikiem genetycznych manipulacji, ale natury. Tendencję do znoszenia takich jaj mają młode kurki.

NABIAŁ

Można zjeść kilka porcji dziennie mleka, jogurtu naturalnego, kefiru, maślanki, sera lub serka białego. Oczywiście, o niskiej zawartości tłuszczu.

Kupuj jogurty naturalne o jak najmniejszej zawartości tłuszczu, ale nie 0 procent, bo takie nie mają witamin A, D i K rozpuszczalnych w tłuszczach. W prawdziwym jogurcie naturalnym powinny być tylko dwa składniki – mleko i bakterie. Żadnego cukru, żadnych zagęstników i zapychaczy. Tylko czyste, żywe, lekko sfermentowane mleko.

Niestety, w Polsce przyzwyczailiśmy się, że jogurt musi być słodki, kremowy, aksamitny, gęsty i zwarty. A to błąd, bo prawdziwy jogurt powinien mieć oddzieloną fazę wodną od stałej. Jednak, aby przypodobać się klientom, producenci dodają do jogurtu naturalnego zagęstniki: żelatynę, pektyny, skrobię kukurydzianą i (przede wszystkim) mleko w proszku. Efekt? Klasyczny jogurt naturalny ma jakieś 50 kcal (w 100 g), natomiast ten zagęszczony mlekiem w proszku nawet 80 kcal! I po co?

Nie daj się zwieść hasłom: „jogurt naturalny 0 procent", „light", „fit", „dietetyczny" – w przypadku jogurtu, tak jak i mleka, „0 procent" równa się

zero sensu; mleko w jogurcie powinno mieć około 2 procent tłuszczu, góra 3 procent, by pozostały w nim witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (nie może też mieć go za dużo). Uwaga! Niektóre jogurty śmietankowe lub kremowe zawierają nawet 12 procent tłuszczu!

Czy jogurt o takim składzie: mleko pasteryzowane, wsad owocowy (truskawki 2 procent, cukier, skrobia kukurydziana modyfikowana, zagęstnik E440, regulatory kwasowości: E330, E331, E333, E524, aromaty, barwniki naturalne: koncentraty roślinne, E141), cukier, odtłuszczone mleko w proszku, bakterie jogurtowe – to jeszcze jogurt?

„Deser mleczny – pyszny i odżywczy posiłek", „deser jogurtowy" – to nie to samo, co jogurt. Produkty te mają tylko dodatek jogurtu, który ginie w mnóstwie innych składników (najwięcej w nich cukru i tłuszczu).

„Jogurt truskawkowy" to nie to samo, co „jogurt o smaku truskawkowym". Dlaczego? W pierwszym są prawdziwe owoce, drugi nawet nie stał obok truskawek! Zawiera za to morze chemii. Uwaga na jogurty poziomkowe – zawsze są tylko z chemicznym zapachem.

Podczas kupowania jogurtów, czy to naturalnych, czy smakowych, obowiązuje podstawowa zasada – im krótsza lista składników, tym lepiej. Jednak warto ją przeczytać, bo czasami można tam znaleźć wiele ciekawych informacji, np. wyciąg z czarnej marchwi, buraków lub papryki w jogurcie truskawkowym albo wyciąg z winogron i aronii w jogurcie z owoców leśnych. Czy to źle? Trudno powiedzieć, ale wolelibyśmy, żeby w jogurcie owocowym były owoce, a nie barwniki.

Jogurt pitny ma mniej zagęstników od tego w kubeczku.

Jogurt śmietankowy zawiera znacznie więcej tłuszczu (nawet 12 procent) aniżeli tradycyjny (2-3 procent).

„Bio" w nazwie jogurtu nie oznacza probiotyczności, ale to, iż pochodzi on z gospodarstwa ekologicznego. Ekojogurt powinien mieć też certyfikat jednego z ośrodków atestujących – Agrobiotestu, Ecolandu czy Eccocertu.

Aby przedłużyć trwałość jogurtu, poddaje się go czasem ogrzewaniu (termizacji). Zabija to szkodliwe, ale i dobroczynne bakterie. Informacja o termizacji powinna znajdować się na opakowaniu.

Jeśli denko pojemnika z kefirem jest wypukłe, nie oznacza to, że zawartość się zepsuła. Wręcz przeciwnie. Kefir ma niewiele mniej wapnia niż jogurt, za to więcej kwasu wytwarzanego pod wpływem grzybków kefirowych i drożdży. Powodują one fermentację alkoholową, podczas której powstają kwas mlekowy, alkohol etylowy i dwutlenek węgla. Kefir pobudza trawienie i apetyt.

Maślanka jest zdrowa i niskokaloryczna. Zawiera mało tłuszczu i tyle samo wapnia, co kefir. Powstaje podczas produkcji masła, zapobiega zaparciom i chroni jelita przed namnażaniem szkodliwych drobnoustrojów.

Uważaj na hasło „bez konserwantów" – żaden prawdziwy jogurt, kefir czy maślanka nie powinny ich mieć.

Podstawowym składnikiem dobrego sera, nie uwzględniając bakterii i przypraw, jest mleko. Ten, który zawiera tłuszcze roślinne, mleko w proszku, lecytynę sojową czy skrobię pszenną, powinien być wyraźnie oznakowany jako produkt seropodobny. Niestety, nie zawsze tak jest.

Wybieraj produkty, które nie mają w składzie zapychaczy i chemicznych dodatków, czyli: oleju palmowego, zagęstników (np. karagenu), białka sojowego, regulatorów kwasowości, sztucznych aromatów i barwników. Niektóre sery kanapkowe są spulchniane azotem.

Serki dla dzieci niekoniecznie są najzdrowsze. Zwykle zawierają dużo cukru, a do tego czekoladę, kolorowe groszki, karmel. Tymczasem brytyjscy naukowcy udowodnili, że maluchy, które jedzą słodycze bogate w sztuczne barwniki i konserwanty, są bardziej pobudzone.

Najlepszy dla osób na diecie jest twaróg (ser biały) chudy lub serek wiejski odtłuszczony.

Jak kupować owoce i warzywa

OWOCE

- Można zjeść najwyżej dwie małe porcje owoców dziennie.

- Jeśli możesz, kupuj owoce na targu bezpośrednio od producenta. Do wielkich supermarketów przywozi się nafaszerowane chemią – opryskane konserwantami (by wolniej się psuły), środkami nabłyszczającymi, np. woskiem (by pięknie wyglądały), i etylenem (by przyspieszyć dojrzewanie).

- Na owocowych zakupach obowiązuje zasada sezonowości. Nie ma sensu nabywać w grudniu świeżo wyhodowanych w szklarni truskawek ani w marcu pomarszczonych, zakonserwowanych chemicznie jabłek.

- Niedoskonałości, np. różna wielkość owoców, plamki, świadczą o tym, że jabłka lub gruszki pochodzą z naturalnej hodowli bez nawozów sztucznych i środków ochrony roślin.

- Wybieraj owoce dość twarde, nieuszkodzone, ciężkie, w naturalnym kolorze, nienadpsute, bez pleśni. Te gotowe do zjedzenia (np. brzoskwinie, morele, melony, arbuzy, gruszki, jabłka) powinny lekko pachnieć. Owoce mniej dojrzałe w pokojowej temperaturze dojdą same. Wyjątek stanowią brzoskwinie i nektarynki – jeśli są twarde, takie już pozostaną do końca i nie będą smaczne.

- Cytrusy nie powinny mieć grubej skory, za to muszą być ciężkie – wtedy wiadomo, że zawierają dużo soku.

- Owoce kupuj zawsze w całości, luzem, na wagę. Zapakowane w folię kawałki jabłek, arbuza czy melona będą, po pierwsze – mniej świeże, a po drugie – uboższe w składniki odżywcze. Z każdym przecięciem noża tracą witaminy, a pod folią „duszą się", szybciej psują i pleśnieją.

- Choćby nie wiem jak przekonywali nas producenci owoców przetworzonych – brzoskwiń w puszce, jabłek w musie, śliwek w occie – najzdrowsze, najmniej kaloryczne i najsmaczniejsze są świeże.

- Suszone owoce zwykle są konserwowane, szczególnie te w torebkach. Dobrze je więc umyć przed jedzeniem. Należy także sprawdzać kalorie – mają ich o wiele więcej niż świeżo zerwane!

- Wybieraj owoce niskokaloryczne:
  - agrest – 41 kcal/100 g
  - arbuz – 36 kcal/100 g
  - brzoskwinie – 46 kcal/100 g
  - cytryny – 36 kcal/100 g
  - grejpfruty – 36 kcal/100 g
  - jabłka – 46 kcal/100 g
  - jagody – 45 kcal/100 g
  - maliny – 29 kcal/100 g
  - mandarynki – 42 kcal/100 g
  - melon – 36 kcal/100 g
  - morele – 47 kcal/100 g
  - nektarynki – 49 kcal/100 g
  - pomarańcze – 44 kcal/100 g
  - porzeczki – 33 kcal/100 g
  - poziomki – 33 kcal/100 g
  - śliwki – 33 kcal/100 g
  - truskawki – 28 kcal/100 g
  - wiśnie – 47 kcal/100 g

WARZYWA

- Można zjeść cztery spore porcje warzyw dziennie.

- Najwięcej nawozów przyswajają: szczypiorek, sałata, rzodkiewki, buraki czerwone, kapusta pekińska, szpinak oraz kalarepa.

- Warzywa powinny być jędrne, pachnące, niezwiędnięte, bez plam i śladów pleśni, a cebula i czosnek nie mogą kiełkować.

- Jeśli są ciemniejszego koloru, śliskie i miękkie (np. pory, ogórki), prawdopodobnie zostały przymrożone podczas transportu i nie nadają się do jedzenia.

- Staraj się nie kupować warzyw w paczkach czy w folii. Wybieraj te na wagę. Są świeższe i niepryskane konserwantami.

- Unikaj gigantycznych okazów – z pewnością zostały potraktowane nawozami.

- Zamiast słodkich, kalorycznych i napędzających apetyt soków owocowych wybieraj soki warzywne.

- ABC warzywniaka:

Bakłażan (21 kcal/100 g) – można go jeść zamiast mięsa, jest pożywny i niskokaloryczny. Zawiera sporo błonnika, wapnia, żelaza, fosforu, potasu, dużo witaminy C oraz trochę witamin A i B_2. Chroni przed chorobami serca i nowotworami.

Brokuły (27 kcal/100 g) – superzdrowe, najlepsze źródło witaminy C oraz kwasu foliowego (czyli witaminy B_{11}, folacyny) i innych witamin z grupy B. Ponadto dostarczają magnezu, żelaza, sodu, potasu, wapnia oraz fosforu.

Buraki (38 kcal/100 g) – pomocne w zwalczaniu nowotworów, prawdopodobnie dzięki zawartości dwóch rzadkich metali – rubidu i cedu. Oprócz dużej ilości witamin z grupy B (m in. kwasu foliowego) oraz witamin C i P znajduje się w nich karoten oraz pół tablicy Mendelejewa najrożniejszych pierwiastków śladowych.

Cebula (30 kcal/100 g) – działa bakteriobójczo, reguluje poziom cukru we krwi. Ma dużo witaminy C, a także sód, potas, wapń, mangan, żelazo, kobalt, miedź, cynk, fosfor, fluor, jod, karoten, witaminy E, B_1, B_2, B_6, PP (kwas nikotynowy) i B_{11} (kwas foliowy).

Cukinia (15 kcal/100 g) – może zastąpić mięso. Syci, ale nie tuczy. Zawiera mnóstwo witaminy A i małą ilość pierwiastków śladowych.

Czosnek (143 kcal/100 g) – król przypraw, skuteczna broń przeciwko infekcjom bakteryjnym, wirusowym oraz pasożytniczym. Dostarcza: witamin A, B, C oraz minerałów – selenu, jodu, potasu, żelaza, wapnia, cynku i magnezu.

Fasola (biała – 288 kcal/100 g, szparagowa – 27 kcal/100 g) – jest wysokokaloryczna, ale stanowi bogate źródło witamin z grupy B, C i E oraz składników mineralnych, takich jak: potas, magnez i selen. W jej strączkach znajdują się również substancje chroniące przed cukrzycą. Ma właściwości moczopędne – stosuje się ją w leczeniu i profilaktyce chorób nerek i moczowodów.

Groch (293 kcal/100 g) – kaloryczny, ale zdrowy i wysokobiałkowy. Zawiera: sód, potas, wapń, magnez, mangan, żelazo, miedź, fosfor, chlor, jod, karoteny, witaminy z grupy B (biotynę, kwasy: nikotynowy, pantotenowy, foliowy) oraz witaminy E i C.

Kalafior (22 kcal/100 g) – cenne źródło składników odżywczych: wapnia, cynku, sodu, witamin K, B_1, B_2, B_6, C, kwasu nikotynowego i pantotenowego oraz potasu, magnezu, manganu, żelaza, miedzi, fosforu, fluoru, chloru i jodu.

Kapusta (biała – 29 kcal/100 g, pekińska – 12 kcal/100 g) – wcale nie głowa pusta, a wręcz przeciwnie – pełna bogactw. Dostarcza m.in. fosforu, manganu, miedzi, potasu, wapnia, żelaza, sodu oraz witamin A, C, E i z grupy B. Znajduje się w niej wiele siarki – pierwiastka, który upiększa włosy, cerę i paznokcie. W tej roślinie stwierdzono ponadto obecność mniej znanych substancji z grupy przeciwutleniaczy, które zapobiegają rozwojowi nowotworów, oraz goitryny – spożycie jej w dużej ilości prowadzi do powstania wola tarczycy.

Marchew (27 kcal/100 g) – to przede wszystkim karoten, korzystnie wpływający na nasz wzrok i koloryt skóry. Zawiera mnóstwo witamin: A, B_1, B_2, B_6, C, E, K i PP, a także wapń, żelazo, miedź oraz fosfor.

Ogórek (13 kcal/100 g) – nie ma zbyt wiele witamin, ale pobudza przemianę materii i oczyszcza organizm z toksyn. Zyskuje podczas kiszenia.

Papryka (czerwona – 28 kcal/100 g, zielona – 18 kcal/100 g) – bomba z witaminami C, E, kwasem foliowym, cynkiem, wapniem, żelazem, fosforem oraz potasem (zwłaszcza zielona i żółta). Poleca się ją osobom cierpiącym na anemię, dbającym o wygląd skóry, włosów i paznokci.

Pietruszka (38 kcal/100 g) – jej natka zawiera mnóstwo witaminy C, żelaza, kwasu foliowego i prowitaminy A. Korzeń ma działanie moczopędne i oczyszczające.

Pomidor (15 kcal/100 g) – znajduje się w nim wiele witamin i składników mineralnych. Stanowi doskonałe źródło potasu, obniżającego ciśnienie krwi, oraz likopenu, chroniącego przed zawałem serca i miażdżycą, a także przed nowotworami. Uwaga! Najwięcej tego przeciwutleniacza jest w gotowanych pomidorach.

Por (24 kcal/100 g) – redukuje ilość złego cholesterolu, ma właściwości bakteriobójcze, a dzięki zawartości witamin C i B_6, manganu i żelaza stabilizuje poziom cukru we krwi. Dostarcza też witamin A i E, potasu, wapnia, fosforu, magnezu oraz kwasu foliowego.

Seler (21 kcal/100 g) – wspomaga oczyszczanie organizmu, ułatwia trawienie, jest pomocny w zaparciach oraz działa moczopędnie. Znajduje się w nim dwa razy więcej witaminy C niż w cytrusach. Ponadto stwierdzono w nim obecność witamin z grupy B (m.in. PP) oraz witaminę E, dużą ilość fosforu, wapnia, potasu i cynku.

Szpinak (16 kcal/100 g) – ma rekordową ilość żelaza (2,4 mg/100 g) i kwasu foliowego, dużo witaminy C oraz więcej magnezu niż czekolada. Zawarte w nim przeciwutleniacze (witaminy E, C, beta-karoten) chronią przed starzeniem i nowotworami.

ŻYWNOŚĆ TYPU LIGHT

Ile waży light?

Jeść i nie tyć – to marzenie nie tylko moje. Dla osób na diecie wymyślono żywność light z mniejszą ilością tłuszczu, cukru, soli czy alkoholu (tak, tak, ten ma sporo kalorii). Jednak ani prawo polskie, ani europejskie nie definiuje, czym jest żywność light, pozostawiając producentom wolną rękę, więc ci robią, co chcą.
Ile zatem waży ten light i czy jedzenie tego typu produktów rzeczywiście gwarantuje lekkostrawność, czy też raczej świadczy o lekkomyślności? Prawda jest taka, że sprzedaż żywności dietetycznej wzrasta wprost proporcjonalnie do rosnącego wszerz społeczeństwa. Nie wierzycie?

- Polacy należą do pierwszej dziesiątki najbardziej otyłych narodów w Europie.

- Z raportu Urzędu Statystycznego Unii Europejskiej Eurostat wynika, że prawie 16 procent Polek i 17 procent Polaków ma problem z otyłością. Zajmujemy pod tym względem odpowiednio dziewiąte miejsce (panie) i szóste (panowie) na 19 przebadanych krajów.

- Na podstawie badania przeprowadzonego w 16 województwach stwierdzono otyłość lub nadwagę – według wskaźnika BMI – u 62 procent mężczyzn i 50 procent kobiet w wieku 20-74 lat. Największy odsetek panów z nadwagą i otyłością odnotowano w województwie opolskim, natomiast pań – w województwie lubelskim (opolskie znalazło się na drugiej pozycji).

- Porównując dane z lat 1996 i 2004, można stwierdzić, że na przestrzeni tego okresu odsetek osób z otyłością i nadwagą wzrosł w większości województw.

- Z badań Ośrodka Promocji Zdrowia i Sprawności Dziecka wynika, że już co piąte dziecko w Polsce ma problemy z nadwagą.

- Raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) stwierdza, że polskie jedenastolatki są najgrubsze w Europie.

- Badania przeprowadzone przez Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie dowodzą, że nadwaga i otyłość występują u 9-18 procent dzieci w wieku 3-6 lat. Czynnikiem chroniącym przedszkolaki przed nadwagą okazało się karmienie piersią w okresie wczesnodziecięcym.

- U dzieci i młodzieży w wieku szkolnym określono następujące czynniki ryzyka nadwagi i otyłości: płeć męska, brak rodzeństwa, wyższe dochody na jednego członka rodziny (dotyczy tylko chłopców) oraz zamieszkiwanie w miastach (również dotyczy tylko chłopców).

Odchudzanie to proces trudny i żmudny. Większość z nas prowadzi więc działania markujące w stylu: „Poproszę podwójnego cheesburgera i frytki, ale napój light, bo jestem na diecie". Niektórzy rzucają się na tabletki odchudzające i „cudowne" diety. Żywność light też wydaje się idealnym rozwiązaniem, tym bardziej że wierzymy, że ona naprawdę nie tuczy. A tymczasem nie wszystkie produkty oznaczone jako „lekkie" rzeczywiście takie są.

Co warto wiedzieć o żywności dietetycznej

Jak rozpoznać prawdziwe produkty light? Ile waży lekki chips, zwiewny jogurt i odchudzająca czekolada? A może zero procent tłuszczu czy cukru równa się zero procent sensu?
W sklepach możemy kupić całe mnóstwo „lekkich" artykułów spożywczych:

- nabiał w wersji dietetycznej – odchudzone mleko, jogurty, sery i serki,
- napoje po diecie odchudzającej – gazowane i niegazowane,
- słodycze i przekąski – czekolada, ciastka, chipsy i orzeszki,
- pieczywo i wędliny.

Jednak zanim poszukamy rzeczywiście tych niskokalorycznych, musimy zdać sobie sprawę, że producenci żywności stosują wiele trików. Przyzwyczaili nas do nierównej walki. Po jednej stronie ringu stoimy my, chucherka, przerażeni i zagubieni zawodnicy wagi muszej – konsumenci, a po drugiej, wyglądający jak drwale norwescy czy japońscy zawodnicy sumo lub pięściarze wagi superciężkiej – producenci żywności. Weźmy choćby prawodawstwo.
Według rozporządzenia Parlamentu Europejskiego „żywność o obniżonej wartości energetycznej" to taka, która ma o co najmniej 30 procent kalorii mniej niż tradycyjna. Powinna zawierać mniejszą ilość tłuszczu, cukru, cholesterolu, soli lub alkoholu oraz nie więcej niż 40 kcal/100 g produktu stałego lub 20 kcal (80 kJ)/100 g produktu płynnego. Tyle teoria, a jak jest w praktyce?

Czy „fit" to mit?

Ta zasada nijak nie sprawdza się na półkach sklepowych, bo sprytni producenci wiedzą, jak obejść przepisy. Zamiast słowa „light" używają innych określeń, np. „slim", „fit", „fitness", „lekkie" bądź „0 procent", „50 procent mniej kalorii" (może i tak, ale nie wiadomo od czego). Innym wybiegiem jest umieszczanie na opakowaniu miss chudzielców albo zwiewnych sylfid uciekających do nieba, co sugeruje, że produkt nie zaszkodzi naszym biodrom nic a nic. W nosie mają 30 procent tłuszczu czy cukru mniej!

CZY RZECZYWIŚCIE „LIGHT"?

- **Chleb mieszany słonecznikowy ma 246 kcal, a pieczywo chrupkie lekkie ze słonecznikiem aż 380 kcal.**
- **Tradycyjne płatki kukurydziane to 352 kcal, a płatki fitness 361 kcal.**
- **Orzeszki arachidowe mają 560 kcal, a orzeszki w wersji light oferowane przez jednego z producentów 603 kcal.**
- **Oliwa z oliwek w wersji klasycznej i light ma 822 kcal.**

Wniosek? Skoro każdy producent sobie rzepkę skrobie, my, konsumenci, musimy wziąć sprawy w swoje ręce i samodzielnie rozpoznawać prawdziwe produkty light. Najłatwiej porównywać kalorie, to proste – na każdym opakowaniu podana jest zawartość kilokalorii w 100 gramach. Warto również skontrolować zawartość tłuszczu. Produkt stały o niskiej zawartości tłuszczu ma nie więcej niż 3 gramy tłuszczu w 100 gramach, a płynny – 1,5 grama w 100 mililitrach. Na opakowaniach wielu artykułów spożywczych znajdziemy tabelki z informacjami o zawartości tłuszczu, węglowodanów czy białka. Można więc wszystko sprawdzić.
Żywność dietetyczna powinna mieć jak najmniej cukru, który tuczy i napędza apetyt. Ale i z tym bywa różnie. Produkt stały o niskiej zawartości cukrów ma ich nie więcej niż 5 g/100 g, a płynny – 2,5 g/100 ml. Często cukier jest zastępowany słodzikami. Pytanie tylko, czy to dobrze. Szklanka ulubionego napoju gazowanego to przeszło 100 kcal, czyli 5 łyżeczek cukru, szklanka napoju light – około 0,6 kcal. Ten drugi stracił kalorie za sprawą sztucznego słodzika – aspartamu E951, który jest kilkaset razy słodszy od cukru. Jednak coś za coś. W środowisku naukowym od lat trwają debaty nad rakotwórczością i neurotoksycznością aspartamu. Udowodniono, że jego przedawkowanie (szczególnie u dzieci, które mają małą masę ciała), może powodować rozdrażnienie, trudności z zaśnię-

ciem, sensacje żołądkowe, niesmak w ustach, bóle mięśni i głowy, a nawet atak migreny. Rodzaje słodzików i dopuszczalną ich zawartość określa dyrektywa Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej nr 94/35/WE. Należą do nich:

- sorbitol (E420)
- mannitol (E421)
- izomalt (E953)
- maltitol (E965)
- laktitol (E966)
- ksylitol (E967)
- acesulfam K (E950)
- aspartam (E951)
- kwas cyklaminowy i jego sole: sodowa i wapniowa (E952)
- sacharyna i jej sole: sodowa, potasowa, wapniowa (E954)
- taumatyna (E957)
- neohesperydyna DC (E959)

Część z nich: sorbitol, mannitol, izomalt, laktitol, ksylitol można stosować bez ograniczeń, natomiast dla pozostałych substancji określono ich maksymalną zawartość w wybranych grupach produktów. Litr coli light zawiera 2,85 grama cyklaminianu sodu. Przenosząc tę wartość na osobę ważącą 60 kilogramów, łatwo wyliczyć, iż zalecone dopuszczalne spożycie zostanie przekroczone ponadczterokrotnie. Pytanie więc brzmi – czy w takich dawkach nam to nie zaszkodzi?

Mniej kalorii, więcej chemii

Żywność light przez wielu jest uważana za zdrową, bo ma mniej tłuszczu, cukru, alkoholu, soli, kalorii. Jednak ograniczenie zawartości cukru czy tłuszczu prawie zawsze oznacza więcej chemii. Jeśli z produktu usuniemy te dwa składniki, trzeba dodać coś, co tę lukę wypełni. Najtańszy wypełniacz stosowany przez producentów to woda. A w wodzie, jak wiadomo, bardzo szybko namnażają się bakterie. Do tego dochodzą zagęstniki, emulgatory, aromaty, konserwanty. Lista składników ciągnie się i ciągnie, a przecież im krótsza, tym lepiej dla naszych żołądków, bo to oznacza, że produkt został mniej przetworzony. W ten sposób dochodzimy do wniosku, że żywność light jest mniej zdrowa od tradycyjnej, bo naszpikowana chemią.

Oprócz tego, że mnóstwo w niej zagęstników i dodatków chemicznych, ma też mniej składników odżywczych niż zwyczajne produkty spożywcze. Najlepszym przykładem jest mleko 0 procent tłuszczu, pozbawione przez to witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Wielu producentów wzbogaca w nie potem sztucznie mleko czy jogurt, ale takie działanie przypomina obcinanie włosów, by następnie je sobie przykleić.

Najpoważniejszym mankamentem żywności light jest jej smak. Od razu wyczuwa się, że to erzac prawdziwego produktu. Wystarczy porównać ser czy majonez light z pełnowartościowym odpowiednikiem, by zrozumieć, w czym rzecz. Cukier i tłuszcz są najlepiej znanymi ludzkości popra-

wiaczami smaku. Dzięki nim żywność wydaje się po prostu smaczniejsza. Dlaczego odnosimy takie wrażenie? Bo nauczyła nas tego ewolucja. Dawno, dawno temu, kiedy nie istniały jeszcze supermarkety i zupy z kubka, człowiek pierwotny rzucał się na tłuszcz, bo można go było łatwo zmagazynować na wypadek głodu, i na cukier, który dawał szybko energię do upolowania mamuta. Teraz, gdy tych składników w żywności brakuje, tracimy nią zainteresowanie.

Produkty light, nie wiadomo dlaczego, zwykle są droższe. Najczęściej różnica w cenie jest nieproporcjonalna do różnicy w kaloriach. Może więc zjeść mniej, ale zdrowiej i taniej? Czysty cukier ma 400 kcal w 100 gramach. Warto przyjąć zasadę, by nie sięgać po nic słodkiego, co jest bardziej kaloryczne niż czysty cukier, bo po co? Przecież można się najeść cukru z cukierniczki i wyjdzie lżej dla naszych bioder. Natomiast co się tyczy tłuszczu, to niewielka ilość jest nam potrzebna do prawidłowego funkcjonowania wątroby, serca, układu odpornościowego, skóry, do regulacji ciśnienia i krzepliwości krwi.

Jakaś dobra wiadomość? Wśród produktów light są również przyzwoite, np. serki odtłuszczone bez dodatku cukru, będące bardzo dobrym źródłem białka i idealnym wyborem dla osób na diecie. Zamiast mleka 0 procent lepiej kupić takie, które zawiera 1,5 procent tłuszczu, a jeśli już raz na jakiś czas musimy wypić napój gazowany, to tylko taki bez cukru.

Jednak generalnie produkty light należy traktować ze sporą dozą sceptycyzmu i nie uważać ich za sposób żywienia na całe życie. Wniosek z tego taki, że pozostaje nam dieta „ŻP", czyli żreć połowę, no i dużo się ruszać. Nie ma lekko.

Jeżeli ktoś dba o smukłą sylwetkę, a chce odżywiać się zdrowo, powinien sięgać po zwykłe wyroby, tyle że w mniejszej ilości. Gdyby tak opracować strategię długoterminowego ograniczania kalorii i codziennie jeść zaledwie o 100 kcal mniej (czyli równowartość połowy kajzerki), to w ciągu roku można by ich stracić jakieś 36 tysięcy, czyli zrzucić ponad 5 kilogramów!

JEDZ LEKKO

- **Wybieraj drób i ryby zamiast wieprzowiny.**
- **Pamiętaj, że w czasie obiadu 1/4 talerza powinny zajmować warzywa świeże, 1/4 gotowane, 1/4 chude mięso, 1/4 dobre węglowodany – kasze, makarony pełnoziarniste, ziemniaki bez okrasy.**
- **Pij wodę zamiast dosładzanych soków.**
- **Jeśli możesz, używaj zastępników – jogurtu zamiast śmietany, ziół w miejsce tłuszczu, czosnku zamiast zasmażki z masła i tartej bułki. Zamień panierowanie i smażenie na pieczenie i gotowanie.**
- **Chleb smaruj cienką warstwą odtłuszczonego serka.**
- **Bułki krój na trzy lub cztery części, chleb na cieniutkie kromki.**

Bomby kaloryczne

O tym, że bita śmietana z czekoladą niespecjalnie odchudza, a golonka z tłuszczem nie sprzyja smukłości ciała, wie nawet dziecko. Jednak istnieje wyjątkowo perfidna grupa zupełnie niewinnie wyglądających produktów, które podnoszą wskazówkę na wadze. Oto niektóre z nich:

- chleb żytni chrupki – 353 kcal/100 g (kromka – 35 kcal)
- dynia (pestki) – 556 kcal/100 g
- fasola biała – 288 kcal/100 g
- fromage – 380 kcal/100 g
- groch – 293 kcal/100 g
- kiełbasa sucha – 320 kcal/100 g
- kiełbasa zwyczajna – 200 kcal/100 g
- mak – 478 kcal/100 g
- masło ekstra – 735 kcal/100 g
- masło śmietankowe – 659 kcal/100 g

- mleko w proszku – 480 kcal/100 g
- mleko zagęszczone słodzone – 326 kcal/100 g (porcja wlewana do kawy – 80 kcal)
- oleje – 880-900 kcal/100 g
- parmezan – 452 kcal/100 g (łyżeczka nawet 70 kcal)
- parówki wieprzowe – 360 kcal/100 g
- pestki słonecznika – 561 kcal/100 g
- rokpol – 363 kcal/100 g
- salami (kiełbasa) – 570 kcal/100 g
- soczewica – 327 kcal/100 g
- soja (suche nasiona) – 382 kcal/100 g
- śmietanka w proszku – nawet 550 kcal/100 g (co oznacza, że jednorazowo można wsypać do kawy 100 kcal)
- tarta bułka – 347 kcal/100 g (łyżka – 53 kcal)
- żółty ser – 300-450 kcal/100 g

CAŁA PRAWDA O ŁANIU WODY

Zimna woda zdrowia doda?

Święta racja! Tylko większość z nas nie ma pojęcia, która woda jest zdrowa. Mylimy źródlaną z mineralną, stołową ze smakową. Nadal jak ognia boimy się kranówki, mimo że systemy uzdatniania i oczyszczania wody w Polsce są coraz lepsze, popularne niegdyś oligoceńskie studnie dziś zarastają pajęczyną, a w wielu miastach woda w kranie smakiem nie różni się od tej w butelce.

Lubię wodę. Piję jej dużo. Wolę gazowaną od niegazowanej, mineralną od źródlanej. Tylko czy to dobrze? Jaką wodę warto pić? Sprawdzam badania marketingowe i okazuje się, że mój wybór nie pokrywa się z gustem większości Polaków. Mieszkańcy kraju nad Wisłą najchętniej wybierają wodę źródlaną, której nazwa kojarzy się z nieskażoną przyrodą, najlepiej polskich gór (a to, że jedna z największych i najbardziej znanych firm czerpie swoją wodę częściowo z Pomorza, choć opatruje ją górską nazwą, nikogo nie obchodzi). Z powodu naszego sentymentu do czystej polskiej przyrody

Kropla Beskidu – wymyślona i wprowadzona kilka lat temu do sklepów przez znany koncern – od razu stała się jedną z najlepiej sprzedających się wód w kraju. Dziś to czwarta najchętniej kupowana przez Polaków woda, po Żywcu Zdroju, Nałęczowiance i Cisowiance.

Źródlana dobrze się kojarzy, dlatego tak chętnie ją wybieramy. Mało kto wie, czym różni się od mineralnej. Wody mineralne wydobywa się z wnętrza ziemi, z pokładów izolowanych geologicznie od zewnętrznych źródeł zanieczyszczeń. Mają one stabilny skład chemiczny oraz korzystnie oddziałują na zdrowie. Dlatego są najlepsze. Ale dla większości z nas woda to woda – każdą butelkowaną uważamy za mineralną. Wystarczy jednak dokładnie sprawdzić skład na butelce, by ocenić, czy jest wartościowa.

Źródlaną pijemy za często

Czy to dobrze, że pijemy tak dużo wody źródlanej? Ekspert do spraw żywienia, doktor Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, twierdzi:

– Niedobrze, gdy jest to tylko woda źródlana. Woda, tak jak pożywienie, powinna dostarczać cennych składników odżywczych. Powinniśmy wycisnąć z niej, co się tylko da: wapń, magnez, potas. Badania amerykańskie dowiodły, że kobiety, które piją dużo wody bogatej w minerały (czyli wodę mineralną), nie mają problemów z utrzymaniem prawidłowego poziomu tych pierwiastków w organizmie. Woda źródlana dostarcza ich w niewielkim stopniu.

Jeszcze bardziej krytyczny wobec wyborów większości Polaków jest Tadeusz Wojtaszek, ekspert do spraw wód mineralnych z Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego:

– Jeśli kupi pani butelkę wody źródlanej i ją wypije, w organizmie nie zostanie nic z pożytecznych składników mineralnych. Z butelki wody mineralnej z dużą zawartością minerałów pozostanie ich odpowiednia ilość. Wody źródlane to wody o śladowej ilości składników mineralnych, a im mniej ich w wodzie, tym wartość zdrowotna mniejsza. Ba, woda pozbawiona składników mineralnych jest dla zdrowia wręcz szkodliwa. Widziała pani kiedyś rury, którymi płynie zupełnie zdemineralizowana woda? Są zeżarte od środka. Bo ta woda jest tak chłonna, że zabiera ze sobą wszystko, co się da. Udowodniono, że po wypiciu 5 litrów wody destylowanej człowiek umiera, bo ona rozrzedza elektrolity, wypłukuje wszystkie potrzebne składniki mineralne.

Przed oczami przepływają mi strugi wypitej na próżno wody, której strumień wpada w rwącą rzekę wody butelkowanej kupowanej przez większość Polaków. A z roku na rok jej spożycie wzrasta, w ciągu ostatnich sześciu lat ponaddwukrotnie. Rynek wód butelkowanych rośnie dużo szybciej niż segment napojów gazowanych czy soków. Wielkimi susami gonimy Europę. Pijemy około 90 litrów wody butelkowanej rocznie, podczas gdy w zachodniej części kontynentu jest to grubo ponad 100 litrów, także z powodów klimatycznych. Statystyczny Francuz pije około 120 litrów wody rocznie, a europejscy liderzy – Włosi – aż 160 litrów.

ŹRÓDŁO MINERAŁÓW

Nie jest dobrze pić wyłącznie wodę źródlaną, gdyż tak jak pożywienie ma ona dostarczać cennych składników odżywczych. Powinny się w niej znajdować wapń, magnez, potas. W wodzie może być rozpuszczonych aż 70 różnych składników mineralnych. Woda źródlana ma ich kilkaset miligramów w litrze, mineralna – do 2500 mg/l, a lecznicza najwięcej, bo nawet 25 000 mg/l!

Wody coraz więcej

W PRL-u wodę (wyłącznie gazowaną) sprzedawano w musztardówkach z saturatorów albo w szklanych butelkach z przaśną naklejką „woda sodowa". Tak kiedyś nazywano wodę sztucznie nasycaną dwutlenkiem węgla otrzymywanym z kwasu i sodu. Tę metodę bąbelkowania wynalazł w roku 1750 Francuz Jean Veanel.
Lata dziewięćdziesiąte XX wieku przyniosły rewolucję – w sklepach pojawiła się woda w plastikowych butelkach, także niegazowana. Od tamtego czasu jej sprzedaż w Polsce stale rośnie. Dlaczego jednak, mimo że pijemy coraz więcej wody, tak mało o niej wiemy? Dlaczego zamiast wybierać tę wartościową, sięgamy po mniej korzystną dla zdrowia?
– Wiedza na temat wody butelkowanej jest u nas niedostateczna – tłumaczy Elżbieta Siliwanowicz z Federacji Konsumentów. – Mamy bardzo słabą orientację nie tylko w nazewnictwie, ale i klasyfikacji. Woda źródlana dobrze się nam kojarzy, z czystością i naturą, dlatego tak chętnie ją kupujemy. A że nie widzimy różnicy między źródlaną a mineralną? Bo dla nas woda to woda – każda butelkowana jest mineralna.

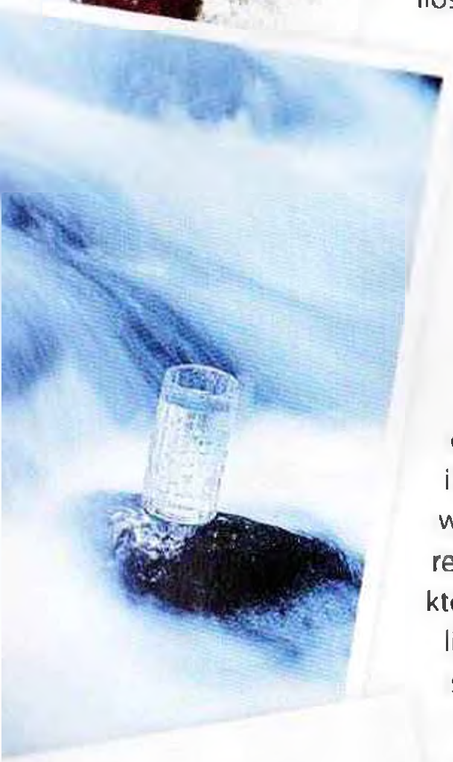
Tymczasem w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie naturalnych wód mineralnych, naturalnych wód źródlanych i wód stołowych czytamy:
„1) naturalna woda mineralna – woda pochodząca z udokumentowanych zasobów wody podziemnej, wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi, pierwotnie czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym, charakteryzująca się stabilnym składem mineralnym oraz właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi (...);
2) naturalna woda źródlana – woda pochodząca z udokumentowanych zasobów podziemnych, wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi, pierwotnie czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym, nie różniąca się właściwościami i składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, określonej w przepisach o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę".

Wniosek? Mineralna może mieć korzystny wpływ na zdrowie człowieka (słusznie, ludzie od wieków jeździli i jeżdżą do wód leczyć różne dolegliwości), źródlana – niewiele różni się od kranówki.

Nie każda woda dla każdego

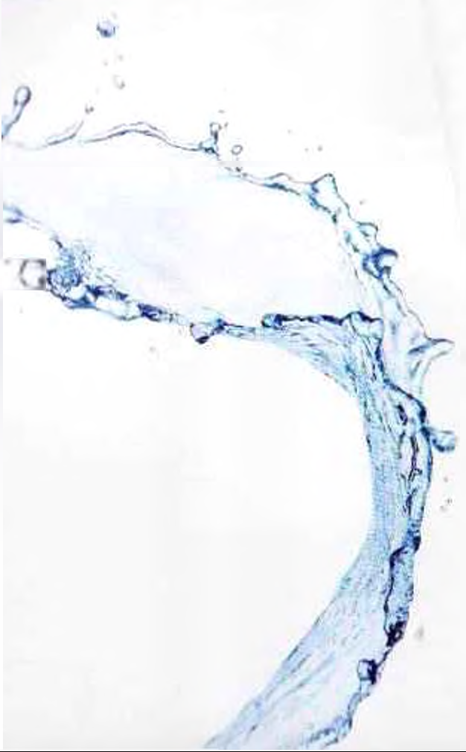
Woda wodzie nierówna. Co jednemu służy, innemu może zaszkodzić. Jeśli ktoś choruje na nadciśnienie, cukrzycę albo na serce, powinien wystrzegać się wody z dużą zawartością sodu (zatrzymuje wodę w organizmie i podwyższa ciśnienie). Wody lecznicze nie nadają się do beztroskiego popijania bez kontroli lekarza (zawarte w nich minerały można przedawkować).
Jaką wodę powinien pić ktoś taki jak ja – zdrowy i średnio aktywny, na diecie?
– Najlepiej naturalną wodę mineralną średniozmineralizowaną – mówi doktor Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska. – Taka woda ma już sporo minerałów i niezbyt dużo sodu. Warto sprawdzić też zawartość wapnia. To pierwiastek, którego ciągle brakuje w organizmach Polaków, a można go uzupełnić wraz z wodą.
Lepiej pić gazowaną czy niegazowaną?
– To raczej kwestia gustu niż zdrowia – tłumaczy doktor Kozłowska-Wojciechowska. – Jedynie przy

dolegliwościach gastrycznych woda gazowana może powodować dyskomfort. Wodę z bąbelkami warto za to pić po wysiłku, bo m.in. wzmaga wytwarzanie moczu, z którym wydalane są toksyny. Nie powinniśmy podawać jej dzieciom, gdyż piją dość łapczywie, a duża ilość zebranego w żołądku gazu jest dla nich szkodliwa.



Magnez – król życia

– Zwracałbym też uwagę na zawartość magnezu – dodaje Tadeusz Wojtaszek. – Dlaczego? Bo magnez to król życia, bodaj najcenniejszy dla zdrowia pierwiastek, a ciągle nam go brakuje. W każdej sekundzie w każdej z komórek naszego ciała zachodzi 600 reakcji chemicznych. Magnez bierze udział w 300 z nich. Wody z Beskidu Sądeckiego, zwłaszcza z rejonu Muszyny i Piwnicznej, z Doliny Kłodzkiej oraz z Kujaw zawierają w jednym litrze 100-200 miligramów magnezu. W ulotce reklamowej renomowanej francuskiej wody mineralnej, która w 1 litrze ma tylko 6 miligramów magnezu, 10,4 miligrama wapnia i w sumie 110 miligramów wszystkich składników mineralnych, można przeczytać, że jest zalecana dla sportowców oraz innych osób „przed, podczas i po wysiłku fizycznym". Tylko po co ją pić, i to za duże pieniądze, kiedy zwykła deszczówka ma czasem nawet do 60 miligramów składników mineralnych w litrze? – pyta ekspert.



Czy każda woda jest mineralna?

Uzbrojona w tę wiedzę, idę na rekonesans do supermarketu. Sprawdzam na butelkach mineralizację wód. Rzeczywiście, są takie, które zawierają niecałe 200 miligramów składników mineralnych w litrze, i takie, które mają przeszło 2000. To i tak nic, bo w wodzie leczniczej Zuber jest ich aż 26 tysięcy!

Specjaliści zgodni są co do tego, że oddziaływanie wody na organizm zależy od stężenia soli rozpuszczonych w wodzie (co najmniej 1000 mg/l) lub określonego stężenia przynajmniej jednego z cennych dla zdrowia składników, np. magnezu (od 50 mg/l), wapnia (powyżej 150 mg/l), wodorowęglanów (powyżej 600 mg/l). Sprawdzam moją ulubioną wodę mineralną średniozmineralizowaną (ma 709 mg składników mineralnych w litrze, w tym 23 mg magnezu, 114 mg wapnia, 488 mg wodorowęglanów). Chyba trochę mało. Tylko dlaczego na etykiecie widnieje napis „mineralna"?

– W klasyfikacji wód butelkowanych panuje bałagan. Nie wszystkie wody zaklasyfikowane jako mineralne mają te cenne składniki w ilościach oddziałujących na nasze zdrowie – tłumaczy Tadeusz Wojtaszek. – Podział wód na niskozmineralizowane (poniżej 500 mg składników mineralnych w litrze), średniozmineralizowane (500-1500 mg/l) i wysokozmineralizowane (powyżej 1500 mg/l) może być mylący, bo nie charakteryzuje oddziaływania wody na organizm człowieka. Inne znaczenie ma 50 miligramów magnezu w litrze, a inne 1000 miligramów wodorowęglanów, chociaż wielkości te mogą zaważyć na zakwalifikowaniu pierwszej wody do niskozmineralizowanej, a drugiej – do wysokozmineralizowanej. W Polsce wytwarza się kilkaset wód butelkowanych, z czego tylko około 30 prawdziwych wód mineralnych – dodaje ekspert.

ZANIM KUPISZ WODĘ

- **Przeczytaj dokładnie informację na etykiecie.**

Najpierw sprawdź zawartość składników mineralnych. Najzdrowsze naturalne wody mineralne mają ich powyżej 1000 mg w litrze. Ilości korzystne dla zdrowia to:

- **magnez – powyżej 50 mg/l**
- **wapń – powyżej 150 mg/l**
- **siarczany – powyżej 250 mg/l**
- **wodorowęglany – powyżej 600 mg/l (dużo takiej wody powinny pić osoby cierpiące na nadkwasotę).**

- **Chorzy na nadciśnienie, cukrzycę albo na serce powinni wystrzegać się wody z dużą zawartością sodu (powyżej 200 mg/l). Sód zatrzymuje wodę w organizmie i podwyższa ciśnienie krwi.**

- **Dla maluchów do szóstego miesiąca życia najlepsza jest woda źródlana. Dzieci starsze mogą już pić naturalną wodę mineralną.**

- **Wód leczniczych nie należy beztrosko pić bez kontroli lekarza. Mają bardzo dużo składników mineralnych, które można łatwo przedawkować.**

- **Podczas upałów powinniśmy wybierać wodę z jak największą zawartością minerałów (1000-1500 mg/l). Jest ona także wskazana dla osób intensywnie uprawiających sport, kobiet w ciąży i matek karmiących. To również dobra woda dla pulpetów na diecie, zwłaszcza tych zawziętych, co chcą się dużo ruszać.**

- **Polacy bardzo polubili wody smakowe (np. truskawkowe czy cytrynowe), ale jeśli ktoś dba o linię, powinien ich unikać. Zamiast wartości odżywczych zawierają głównie cukier i konserwanty.**

- **Jeśli w twoim kranie płynie przyzwoita woda, kup odżywkę wzbogacającą ją w składniki mineralne i dodaj do kranówki.**

HERBATA NIE ODCHUDZA

Jak działa rynek

Polki na potęgę piją herbatki odchudzające. Czy to odchudzanie, czy tylko przeczyszczanie – i jelit, i portfela? W aptekach, w Internecie, w supermarketach znajdziemy bogatą ofertę takich herbatek. Kuszą nazwami i opakowaniami: tańczące sylfidy opasane wstęgami znikających centymetrów. Nic, tylko pić i czekać, aż wypłukane kilogramy same odpłyną z bioder. Producenci stworzyli także herbaciane batony i pigułki, a nawet specjalne programy odchudzające na bazie herbaty. Jak działa ta branża?

Wyobraźmy sobie, że jesteśmy producentami herbatki odchudzającej o nazwie Boskie Ciało. Rzucamy ją na rynek, reklamujemy w najchętniej oglądanych przez kobiety stacjach telewizyjnych, drukujemy ogłoszenia w najbardziej poczytnych babskich gazetach. Do reklamy angażujemy szczupłą celebrytkę. Kobiety kupują, jest dobrze, jednak niewystarczająco. Część z nich po kilku dniach picia wyraźnie się zniechęca. Na fali popularności herbatki Boskie Ciało wprowadzamy więc cały program odchudzającego picia. Herbatka Boskie Ciało – Początek Diety – zalecamy, by ją pić w zależności od długości diety i liczby kilogramów do stracenia od dwóch od czterech tygodni trzy razy dziennie. Herbatkę Boskie Ciało – Intensywne Zrzucanie – również od dwóch do czterech tygodni, a herbatkę Boskie Ciało – Utrzymanie Wagi – najlepiej do końca życia.

Potem rozszerzamy ofertę, proponując herbaty smakowe: truskawkową, mandarynkową, a dla koneserów – passiflorę i chińską śliwkę. Dla tych, którzy dbają o urodę, mamy Boskie Ciało – Nawilżenie Skóry. Z kolei Boskie Ciało – Plaża to letnia propozycja dla kobiet katujących się dietą nawet podczas urlopu – specjalne składniki w herbatce przyspieszają opalanie. Szczególną troską otaczamy różne grupy wiekowe. Im dedykujemy Boskie Ciało 20 Plus, 30 Plus, 40 Plus lub 50 Plus, a ponieważ mężowie zaczynają podbierać żonom magiczne torebki herbaciane, wprowadzamy dla nich Boskie Ciało – Men. A potem idzie jak z płatka – w sklepach pojawiają się kolejne produkty pod wyrobioną marką: tabletki ziołowe do łykania trzy razy dziennie, koktajle, batony, herbadrinki, cukierki do ssania itp.
Szał boskich ciał? Nie. Dobrze zorganizowany biznes. Tylko czy takie herbaty działają?

I po herbacie

– Jeśli ktoś sądzi, że odchudzi go sama herbata, jest w błędzie. Cudów nie ma – mówi doktor Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. I powtarza jak mantrę: – Odchudzanie to przede wszystkim konsekwentna zdrowa dieta na poziomie 1200-1500 kcal, dużo ruchu i czas – co najmniej kilka, kilkanaście tygodni. A herbata? Owszem, jest bardzo zdrowa, ma dużo przeciwutleniaczy zabezpieczających nasz organizm przed starzeniem. Poprawia pamięć i, jak udowodnili ostatnio naukowcy, chroni przed alergiami i nowotworami, m.in. jajnika czy prostaty. Zielona reguluje trawienie, jest dobra na żołądek, obniża poziom złego cholesterolu we krwi. Przypuszcza się, że może lekko pobudzać przemianę materii. Jednak żadna herbata nie jest środkiem odchudzającym. Do tej pory nie przeprowadzono badań klinicznych potwierdzających skuteczność herbaty zielonej, czerwonej czy yerba mate w redukcji masy ciała.

Słowem, placebo. Dlaczego herbatki te reklamowane są jako odchudzające? Po pierwsze, producenci wykorzystują naiwność kobiet, które chcą być szczuplejsze, a tych jest wiele. Po drugie, nie wszyscy nazywają swoje herbatki wprost „odchudzającymi", ale „wspomagającymi odchudzanie", choć zarówno opakowanie, jak i nazwa jednoznacznie sugerują ich przeznaczenie. Mają one zatem działać prawie odchudzająco, a „prawie" – jak wiadomo – robi dużą różnicę. Po trzecie, w świetle prawa suplementy diety można reklamować w mediach bez ograniczeń (w przeciwieństwie do leków na receptę), a co najważniejsze, producenci nie muszą udowadniać cudownego działania swoich preparatów i w zasadzie mogą napisać na opakowaniu, w reklamie czy też na ulotce wszystko, co im przyjdzie do głowy. Do wypuszczenia ich na rynek potrzebne jest jedynie zezwolenie, czyli często tylko powiadomienie Głównego Inspektoratu Sanitarnego (numer GIS powinien być na każdym legalnym produkcie wspomagającym odchudzanie). Wiele cudownych herbatek, szczególnie tych sprzedawanych w sieci, takiego zezwolenia nie ma.
Na forach internetowych zdarzają się jednak głosy kobiet zadowolonych z herbatek odchudzających.
– Jeśli zaczynamy dietę i wytrzymamy na niej kilka tygodni, efekty przyjdą, czy to z herbatą, czy bez – tłumaczy doktor Kozłowska-Wojciechowska. – Poza tym dla wielu kobiet herbatka odchudzająca pita regularnie dwa lub trzy razy dziennie staje się rytuałem podtrzymującym dyscyplinę diety. Jeśli dodatkowo wierzy się w działanie herbatki, łatwiej utrzymać reżim i kilogramy spadają.

Odchudzanie czy przeczyszczanie?

„Dieta moja na razie będzie do 800 kcal, potem chcę schodzić do 500-600 kcal. A więc obiad: jabłko (40 kcal) o 13. Kolacja: chyba zrobię sobie jakąś sałatkę z warzyw. Jedną lub dwie kromki chrupkiego pieczywa, jeszcze nie wiem, z czym (2 kromki to 50 kcal + coś do maksymalnie 20 kcal, czyli w sumie 70-80 kcal). I ćwiczenia. O 12.15 herbatka, potem ćwiczenia 30 min. O 15.05 herbatka, potem ćwiczenia 30 min lub rower

przez godzinę. O 18.15 herbatka, potem ćwiczenia 30 min. I przed snem jeszcze 50 brzuszków. Moje napoje to: herbata gorzka, woda, herbata odchudzająca, zielona herbata. Pozdrawiam was, motylki. Dziękuję za wsparcie, dzięki wam wielu pokusom nie uległam".

To jeden z wpisów na blogu, jakich setki w Internecie. Motylki to młode dziewczyny, często anorektyczki, które ze swojej obsesji życiowej – odchudzania – zrobiły religię. Codziennie, poza jabłkami, chrupkim chlebem, jogurtami „0 procent" i sokami warzywnymi, wypijają hektolitry herbatek nie tyle odchudzających, ile przeczyszczających, parzonych z silnych, niebezpiecznych przy dłuższym stosowaniu ziół: senesu, kory kruszyny, korzenia rzewienia czy szakłaku amerykańskiego. Dietetycy ostrzegają, że picie tego typu herbatek dłużej niż przez siedem dni wywołuje bóle brzucha, zaburzenia trawienno-jelitowe, wyhamowuje naturalną przemianę materii i rozleniwia układ pokarmowy, co oznacza, że po odstawieniu ziół gnębią nas zaparcia. Długotrwałe, uporczywe przeczyszczanie doprowadza do odwodnienia, zaburzenia gospodarki elektrolitowej, wypłukiwania z organizmu minerałów, witamin i dobroczynnej flory bakteryjnej, powodując skrajne wyczerpanie organizmu, anemię, a nawet zgon.

Wiele kobiet, sięgając po niewinne w ich przekonaniu ziółka, nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, co pije. Często nie sprawdzają, czy w składzie herbatki odchudzającej znajdują się silne zioła przeczyszczające, które producenci radzą stosować głównie przy zaparciach, dodając jednak wyraźne sugestie: „a także pomocniczo podczas odchudzania" czy „leczenia nadwagi". Jednak, jak czytamy w opracowaniu *Farmakoterapia otyłości*, przygotowanym przez naukowców z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, wspomaganie odchudzania ziołowymi środkami przeczyszczającymi nie ma sensu. „Ich działanie w redukcji masy ciała uważa się za wątpliwe. Ze względu na niebezpieczne przy długotrwałym stosowaniu działania niepożądane nie powinny być polecane jako środki wspomagające odchudzanie. Ich skuteczność w redukcji masy ciała nie została potwierdzona badaniami klinicznymi". I piszą to naukowcy!

Rynek rośnie, jelito się rozleniwia

Badania pokazują, że Polacy z roku na rok piją coraz więcej tzw. herbat funkcjonalnych (odchudzających, uspokajających, rozgrzewających). „W zeszłym roku ich sprzedaż wzrosła o 12,4 procent, w tym roku ma być podobnie. A to za sprawą coraz bardziej zróżnicowanej oferty produktowej, która w coraz większym stopniu zaspokaja potrzeby konsumentów" – informował w 2011 roku magazyn branżowy „Hurt i Detal". Liderem na rynku herbat odchudzających jest Herbapol Lublin, który ma 50 procent rynku. O resztę walczą pozostałe firmy, m.in. Bio-Active, Vitax, Posti. Internautka Coco85 zwierza się: „Kiedyś używałam tych herbatek regularnie i nie polecam ich nikomu! Pierwsza historia z herbatką zaczęła się w nocy po wypiciu szklanki z jednej torebki. Wyglądało to mniej więcej tak, że przez godzinę nie mogłam zejść z toalety! Z czasem mój organizm przyzwyczaił się i musiałam stosować coraz większe dawki herbatek. Wypijałam nawet pięć dziennie, a potem cierpiałam z powodu leniwego jelita. Od tamtej pory herbatek nie stosuję. Być może dzięki herbatkom można schudnąć lub utrzymać wagę, ale jakim kosztem?".

CO ODCHUDZI TYLKO NASZ PORTFEL?

- **Kawa odchudzająca – nie ma żadnych badań potwierdzających, że picie jakiejkolwiek kawy, nawet tej mocno reklamowanej jako odchudzająca, pozytywnie wpływa na nasze biodra.**

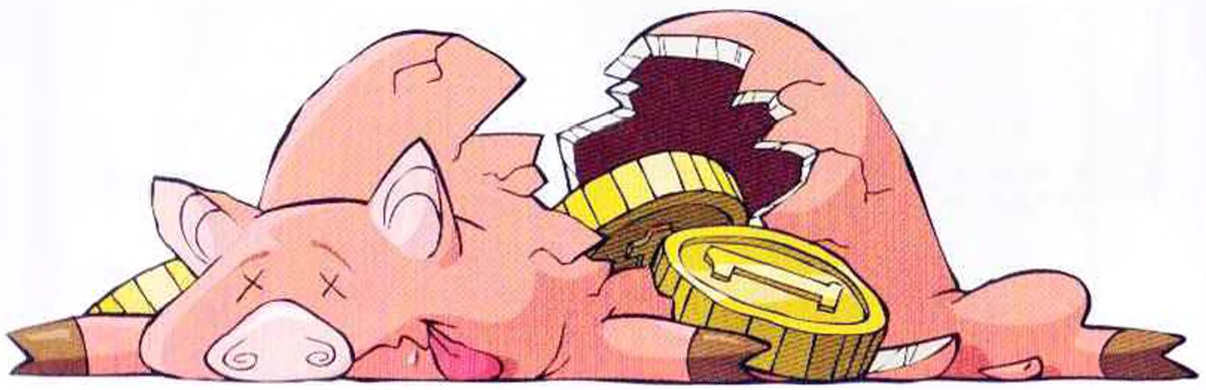
- **Gacie neoprenowe, obciskające, masujące, wyszczuplające – działają, ale doraźnie, ściskając fałdki i oponki. Tkanki tłuszczowej nie redukują.**

- **Okulary odchudzające – producent obiecuje, iż niebieskie szkła hamują apetyt, i na obietnicy się kończy.**

- **Tabletki, koktajle, pastylki, batony odchudzające bez recepty – większość z nich to typowe nabijanie ludzi w butelkę. Jedynie chrom wykazuje słabe działanie hamujące apetyt na słodycze.**

- **Kremy, mydła, balsamy i żele odchudzające – przynoszą efekty wyłącznie w wyobraźni producentów.**

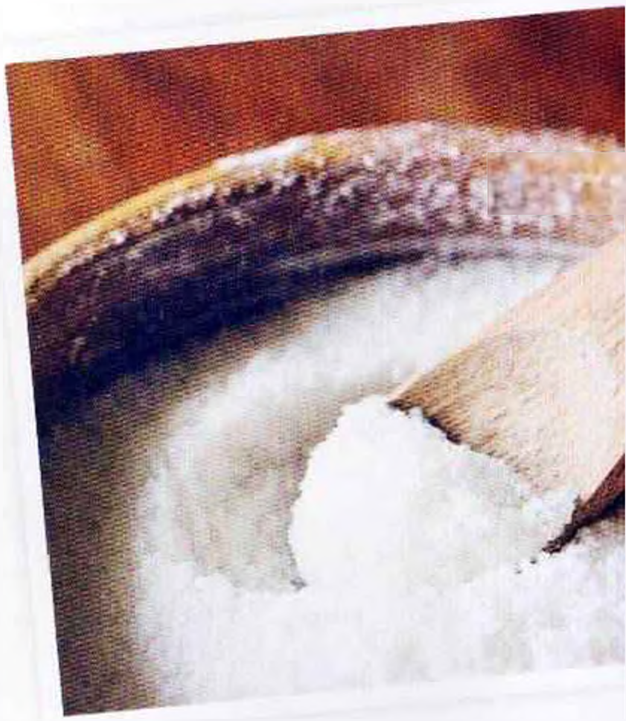
- **Zabiegi odchudzające – pomagają doraźnie, ale ich cena jest niewspółmierna do rezultatów. Najczęściej jędrność ciała i zmniejszenie obwodów uzyskuje się dzięki usunięciu wody zalegającej w tkankach. Po jakimś czasie od zabiegów wszystko wraca do poprzedniego stanu.**



SÓL – UKRYTY ZABÓJCA

Amerykańskie zasolenie

– Mamo, niedobre to kakao.
Dziesięcioletni Jasiek krzywi się nad kubkiem. Dziwne. Zwykle nie wybrzydza.
– Tej samej firmy co w Polsce – mówię.
– Mamo, ale to jest słone!
Rzeczywiście. Słone jak diabli.
Kiedy mieszkaliśmy w Ameryce, non stop musiałam prowadzić śledztwo żywieniowe. Słone były tam jogurty owocowe, masło, mąka wymieszana z proszkiem do pieczenia (upiekłam z niej nawet pyszne jak sałatka śledziowa ciasto). Słone były batony, ciastka, czekolada, nawet lody! Nic więc dziwnego, że przeciętny Amerykanin – starzec czy niemowlak – zjada dwie łyżeczki soli dziennie, choć powinien najwyżej pół. Tymczasem z raportu na temat spożycia soli przygotowanego przez niezależne amerykańskie Center for Science in the Public Interest (Centrum Nauki w Interesie Publicznym, CSPI) wynika, że słona dieta słono Amerykanów kosztuje. Sól jest bowiem nie tylko jedną z przyczyn ich mon-



strualnej otyłości i chorób sercowo-naczyniowych, ale ponad wszelką wątpliwość – głównym powodem nadciśnienia, które zabija rocznie 150 tysięcy Amerykanów.

– Jak to możliwe, że co roku wydajemy ponad 15 miliardów dolarów na leki na nadciśnienie, a rząd nie robi kompletnie nic, by ograniczyć spożycie soli?! – grzmiał podczas ogłoszenia raportu Michael F. Jacobson, szef CSPI.

Kierowana przez niego instytucja od lat walczy z FDA (Food and Drug Administration) – agencją rządową regulującą rynek leków, żywności i kosmetyków – o uznanie soli za niebezpieczny składnik, którego nie można ot tak sobie sypać do jedzenia. To niewątpliwie odwiodłoby producentów żywności od bezmyślnego solenia wszystkiego, co popadnie.

Brytyjczyk soli i tyje

Wojna o zbyt wysoki poziom soli w produktach spożywczych trwa w Kanadzie, gdzie kilkadziesiąt organizacji pozarządowych propagujących zdrowy tryb życia złożyło protest w tej sprawie. Jednak najbardziej spektakularną wojnę wypowiedzieli soli Brytyjczycy, najgrubszy naród w Europie.

Niedawno opiniotwórczy „The Times" donosił w wielkim artykule na pierwszej stronie, że po 15 latach badań naukowcy są pewni, iż zmniejszenie ilości soli w diecie może uchronić nie tylko przed nadwagą i otyłością, ale przed zawałem serca i udarem. Zespół profesor Nancy Cook z Harvard School of Medicine, przebadawszy przeszło 3000 ochotników, u których rozpoznano początki nadciśnienia, udowodnił, że redukcja ilości soli w diecie o jedną trzecią powoduje obniżenie ciśnienia krwi i zmniejsza ryzyko chorób serca (wyniki badań opublikował też prestiżowy „British Medical Journal").

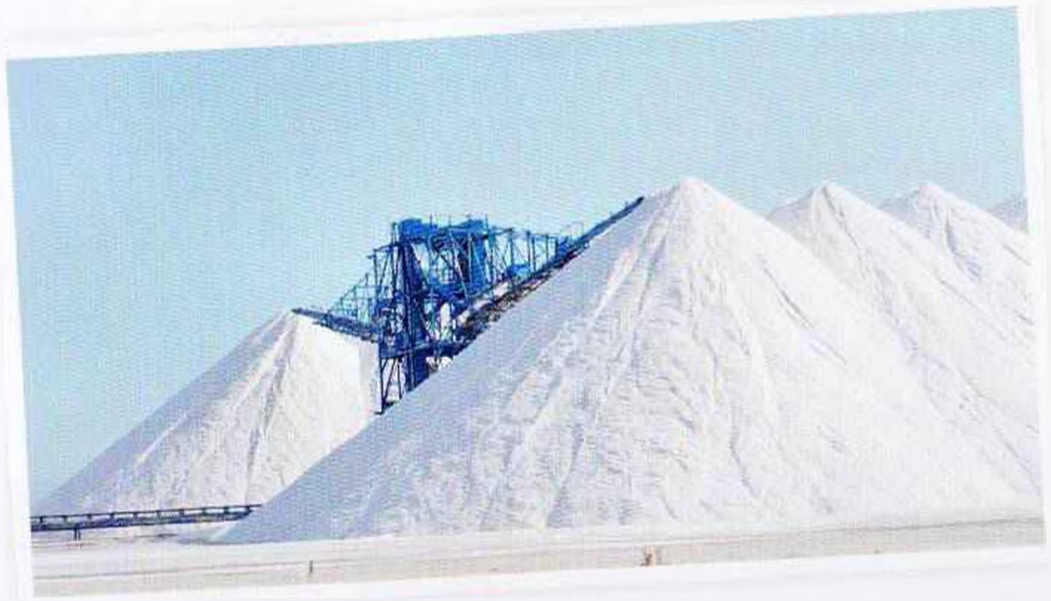
Tymczasem przeciętny Brytyjczyk zjada dziesięć razy więcej soli, niż jest to konieczne, czyli około 10 gramów dziennie – jeszcze więcej niż Amerykanin. Do tego tyje w tempie przerażającym. W ciągu 10 lat aż trzykrotnie wzrosła w Wielkiej Brytanii liczba otyłych dzieci i nastolatków, w ciągu 20 lat – potroiła się liczba dorosłych z tym problemem. Niedawno rząd współpracujący z Agencją Standaryzacji Żywności za priorytet zdrowotny przyjął program zmniejszenia do 2010 roku spożycia soli przez Brytyjczyków do 6 gramów dziennie. Dzięki niemu udało się zmusić gigantów żywnościowych (Kraft Foods Group, Nestlé, Unilever, KFC, McDonald's, McCain czy Heinz) do obniżenia ilości soli w 3500 produktów. Dodatkowo w sklepach pojawiły się kolorowe oznaczenia przy cenach: czerwone kółko – uważaj, wysoki poziom soli, jedz okazjonalnie; żółte – OK, możesz jeść; zielone – zdrowy wybór, jedz jak najczęściej.

Projekt karelski

Brytyjczycy nie byli jednak pierwsi. Przez 20 lat w fińskiej Karelii – prowincji o najniższym statusie społeczno-ekonomicznym i najgorszych wskaźnikach zdrowotnych – prowadzono tzw. projekt północnokarelski. Propagował on wśród 28 tysięcy mieszkańców zdrowy tryb życia, w tym m.in. dietę niskosodową. Wyniki przedstawione w 1997 roku były imponujące. U osób po sześćdziesiątym piątym roku życia udało się o połowę obniżyć umieralność z powodu chorób krążenia, o 80 procent zmniejszyć ryzyko udarów i zawałów serca, o ponad sześć lat wzrosła długość życia! Projekt karelski jest dziś jak wzorzec metra w Sevres dla naukowców z całego świata, którzy walczą z nadciśnieniem.

Polak soli i umiera

A jak solimy w Polsce?
– Na potęgę – mówi doktor Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska, przewodnicząca Rady Promocji Zdrowego Żywienia Człowieka. – Tradycyjna polska kuchnia to przecież nic innego jak ziemniaki, wieprzowina i sól. No i mamy w Polsce katastrofę. Nadciśnienie urosło nam do rozmiaru choroby społecznej. Co trzeci dorosły Polak ma nieprawidłowe ciśnienie tętnicze, przeszło 8 milionów choruje na nadciśnienie, drugie tyle jest nim zagrożone. Większość nadciśnieniowców bierze leki, a proszę pamiętać, że jeśli zacznie się je brać, to trzeba to robić do końca życia. Wielu nie zdaje sobie sprawy z choroby, bo nadciśnienie w fazie początkowej nie daje żadnych objawów, dlatego tak ważne jest, by mierzyć ciśnienie co najmniej dwa razy w roku – podsumowuje doktor Kozłowska-Wojciechowska.
Z badań wynika, że przeciętny Polak zjada beczkę soli rocznie, czyli prawie dwie i pół łyżeczki dziennie – jeszcze więcej niż Amerykanin czy Brytyjczyk! Solimy ogórki i pomidory, uwielbiamy słone śledzie, grillujemy na słono. Jednak sól z domowych solniczek to pestka. Najwięcej ukrywa się jej (a ściślej mówiąc, szkodliwego sodu lub poprawiacza smaku – glutaminianu sodu) w produktach gotowych: zupach w proszku, daniach fast food, wędlinach, pieczywie oraz kostkach rosołowych (te ostatnie niemal w 90 procentach składają się z soli). Amerykanie zjadają jej w przetworzonych produktach aż 80 procent, Brytyjczycy – 70, Polacy – na razie około 60 procent. Jednak to w naszym kraju z powodu nadciśnienia i jego powikłań umiera najwięcej osób – blisko 170 tysięcy rocznie. To tak, jakby z mapy Polski znikało miasto wielkości Olsztyna.

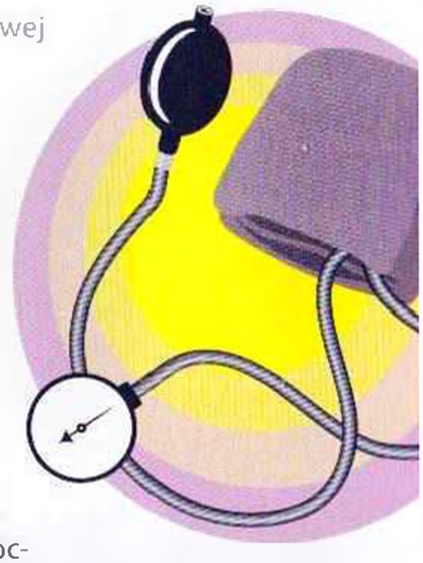


Słone statystyki

Kraj	Liczba ludności	Liczba osób z nadciśnieniem	Roczna liczba zgonów z powodu nadciśnienia
Stany Zjednoczone	314 mln	65 mln	150 tys.
Wielka Brytania	62 mln	18 mln	160 tys.
Polska	38 mln	ponad 8 mln	170 tys.

Tyle samo sodu mają:

- 2 dag chipsów i ponad 3 kg ziemniaków
- 5 kg fistaszków i 2,5 dag solonych orzeszków ziemnych
- 5 kg świeżych warzyw i 3,5 dag konserwowych
- kęs hamburgera i 13,5 dag niesolonego steku
- 1,3 kg pomidorów i 2,5 dag zupy pomidorowej w proszku
- 12,5 dag świeżej ryby i 0,4 dag śledzia



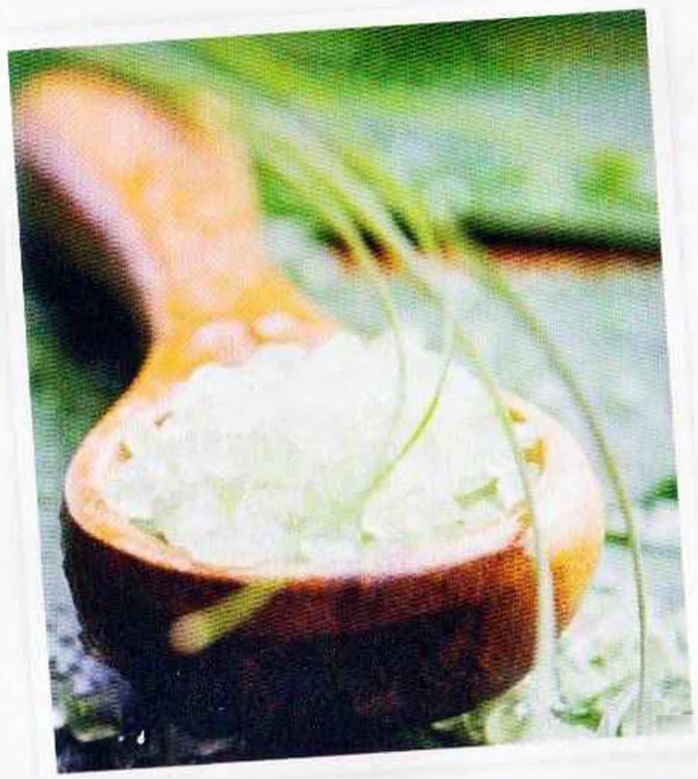
Jeden gram wystarczy

Nie wyobrażam sobie gotowania bez soli, lubię śledzie i słone paluszki, ale kakao mojego syna bez mrugnięcia okiem wylałam do zlewu. Mimo że na opakowaniu roiło się od zapewnień, że produkt zawiera o 25 procent cukru mniej, a oprócz tego wapń pomagający w budowie moc-

nych kości, że nie ma w nim syropu kukurydzianego (Amerykanie boją się go jak ognia, bo sprzyja tyciu), to o soli nie było na etykiecie ani słowa, choć na liście składników stała jak wół. Tymczasem dietetycy podkreślają, że nie należy przyzwyczajać dzieci do smaku, który w przyszłości może zrujnować im zdrowie.

Według WHO dziennie powinniśmy spożywać nie więcej niż 6 gramów soli (łyżeczka od herbaty). By nasz organizm pracował prawidłowo, wystarczy zaledwie gram. Gdy miesiącami jemy jej dwa, trzy razy za dużo, nasze ciało zaczyna zatrzymywać wodę, nogi stają się ciężkie, powiększa się brzuch, u kobiet nasila się napięcie przedmiesiączkowe. Zniszczenia pojawiają się lawinowo: rośnie ilość wapnia wydalanego z moczem (osłabienie kości), podnosi się ciśnienie krwi, które obciąża serce i nerki, wzrasta ryzyko zawału i udaru.

Na szczęście z badań wynika, że człowiek potrzebuje tylko 48-72 godzin, by odzwyczaić się od słonego smaku, a przynajmniej dostrzec słoność potraw, podczas gdy odzwyczajenie się od cukru zajmuje aż trzy miesiące. Zmniejszenie ilości soli w diecie skutkuje natychmiast. W ciągu dwóch tygodni spada ciśnienie krwi, a także waga – od 1,5 kilograma do 2 kilogramów. Wniosek? Dieta odchudzająca powinna być jednocześnie niskosodowa.



PRZEPISY

Przepis na szczupłą sylwetkę?

Carrie Bradshaw, bohaterka kultowego w Stanach Zjednoczonych serialu *Seks w wielkim mieście*, używa piekarnika jako szafki na buty. Pewna reklama prasowa pokazuje młodą, zadowoloną kobietę na tle otwartych szafek kuchennych zapełnionych ubraniami, torebkami i butami. Podpis brzmi: „Nie gotuję, więc zamieniłam kuchnię we wspaniałą garderobę".

Ameryka już dawno przestała gotować, powoli przestajemy i my. Kubełek frytek polanych szklanką płynnego żółtego sera to przysmak na tamtejszych jarmarkach. Są też inne smażone w głębokim tłuszczu specjały: pizza, czekoladowe ciastka, snickersy. Najpierw trzeba je tylko zamoczyć w maśle z mąką, a potem usmażyć. Amerykanie panierują wszystko, nawet frytki. Restauracje serwujące kuchnię lokalną na wschodnim wybrzeżu, nie wspominając o fast foodach, nie znają pojęcia ziemniaków z wody, ryby z grilla, ryżu bez tłuszczu. Sałatę lodową przykrywa się grubą warstwą tartego żółtego sera i oblewa sosem majonezowym. Zawsze ten sam wybór warzyw na ciepło: brokuły z masłem albo zielona fasolka z bekonem. Sporo knajpek podaje wyłącznie słodkie napoje gazowane. Mimo że w Stanach Zjednoczonych liczba sklepów ze zdrową żywnością i restauracji etnicznych jest imponująca, trudno tu utrzymać linię, zwłaszcza gdy – jak większość Amerykanów – nie gotuje się w domu.

Kulinarni analfabeci

„Nie umiała robić przetworów, a teraz już potrafi!" – krzyczy tytuł na okładce dodatku o jedzeniu w „Washington Post". Artykuł opowiada historię pisarki Leslie Pietrzyk, która zapragnęła zrobić domowe konfitury.

Długo szukała pomocnej dłoni wśród przyjaciół i znajomych. Nie znalazła. Pomogła jej dopiero szefowa jednej z restauracji.
Jak stwierdziła Trish Hall, dziennikarka „New York Timesa": „W ciągu ostatnich dziesięciu lat gotowanie w domu stało się w Ameryce rodzajem hobby jak narty czy szachy". Swój głośny artykuł Hall zatytułowała *Stracona generacja kulinarnych analfabetów*. Pisała o rosnącej liczbie swoich rodaków, którzy nie znają ani smaku, ani zapachu domowego jedzenia. Dziś na pytanie: „Czy gotujesz regularnie sześć, siedem razy w tygodniu cokolwiek w domu?" aż 60 procent Amerykanów odpowiada przecząco. Pichceniem w ogóle nie zajmuje się 10 procent kobiet i 30 procent mężczyzn. Spada ranga domowej kolacji, która do niedawna była w Ameryce uznawana za najważniejszy posiłek dnia. Dziś tylko jedna trzecia amerykańskich rodzin spotyka się każdego wieczoru przy stole, podczas gdy jeszcze 15 lat temu – prawie połowa. Za to około 60 procent Amerykanów przynajmniej raz w tygodniu stołuje się w fast foodach. A jak podkreślają socjolodzy, zwyczaje rodzinne przechodzą z pokolenia na pokolenie: niegotujący rodzice wychowują niegotujące dzieci.

Mądre kobiety nie gotują

Królowa domowej kuchni, *Słodki dom*, *Radość gotowania* – przed wojną amerykańskie gospodynie mogły przebierać w książkach kucharskich, które gotowanie porównywały do pisania wierszy czy malowania obrazów. „Lekarze głoszą, że nasze poglądy na świat, zdolność do pracy, a nawet jakość życia zależą od tego, co i w jakiej postaci wkładamy do żołądka" – pisały w 1928 roku Margaret Allen i Ida Hutton, autorki *Wspaniałej sztuki domowego gotowania*. Nie mogły jednak przewidzieć, co stanie się z domową kuchnią, kiedy kobiety zaczną pracować.
Od lat dwudziestych XX stulecia stopniowo rósł w Ameryce procent pracujących matek i żon. W roku 1950 blisko jedna trzecia Amerykanek była zatrudniona, dziś – ponad dwie trzecie. Do obowiązków domowych nie garnęli się mężczyźni, więc pójście kobiet do pracy stworzyło obszar do zagospodarowania dla producentów żywności, firm sprzątających, opiekunek do dzieci. Od lat pięćdziesiątych – eisenhowerowskiej epoki gloryfikacji technologii, w której królowały hasła: „Ku lepszemu życiu poprzez chemię" czy „Nasz przyjaciel atom" – pasteryzowane, mrożone, odwodnione i liofilizowane przemysłowo jedzenie stawało się coraz łatwiej dostępne i coraz łatwiejsze do przechowywania.
„Przez lata producenci żywności przekonywali kobiety, że lepiej kupić coś taniego gotowego, niż zawracać sobie głowę staniem przy kuchni. Wmawiano im, że mądre kobiety nie gotują. Więc przestały! Domowe jedzenie powoli stawało się bezwartościowe" – tłumaczy profesor Joan Dye Gussow, dietetyczka z Uniwersytetu Columbia.
W okresie powojennym trzy czwarte pieniędzy wydawanych w amerykańskich rodzinach na jedzenie przeznaczano na zakup produktów potrzebnych do przygotowania posiłków w domu. Dziś przeszło połowę tych kosztów pochłania stołowanie się na mieście.
Kiedy pod koniec lat sześćdziesiątych Ameryką wstrząsnęła fala ruchu feministycznego, kobiety żądały nie tylko zrównania z mężczyznami w pracy – w prawach i zarobkach – ale i równości przy praniu, sprzątaniu i garach. Udało im się wywalczyć wiele: zakaz określania płci w ogłoszeniach o pracę, zniesienie zakazu zatrudniania matek z małymi dziećmi, wyrównanie szans w edukacji. Jedno nie udało się na pewno: zmuszenie mężczyzn do równego podziału prac domowych. Sytuacja poprawia się, gdyż młodzi Amerykanie pomagają żonom bardziej niż ich ojcowie, ale nadal 80 procent obowiązków związanych z żywieniem spada na kobiety.

Projekt M.O.M.

Brian Wansink, szef Centrum Żywności i Żywienia w amerykańskim departamencie zdrowia, od lat obserwuje ludzkie zachowania przy stole. W wydanej niedawno także w Polsce bestsellerowej książce *Beztroskie jedzenie. Dlaczego jemy więcej, niżbyśmy chcieli?* pokazał, że zdrowe, niskokaloryczne danie wygrywa z fast foodem, gdy ma intrygującą nazwę, a przesunięcie kasy w jadłodajni z końca na początek powoduje, że w naszych żołądkach ląduje mniej jedzenia.
Jednak problem, według profesora Wansinka, zaczyna się nie w sklepach spożywczych czy fast foodach, ale przy amerykańskich stołach. Badacz powtarza, że domowa kuchnia pozwala na najlepszy wybór i kontrolę tego, co wkładamy do ust. Dla rodziców, którzy jedzą z dziećmi zdrowe, domowe, różnorodne posiłki, Wansink ma dużo więcej sympatii niż dla tych, którzy uznają swoje pociechy za „istoty z innej planety" i pozwalają im żywić się wyłącznie frytkami, pizzą i colą.
Autor książki, szczupły blondyn w okularach, chodzi do pracy na piechotę, a w środku dnia wpada do domu na lunch przygotowany przez żonę, która ukończyła prestiżową szkołę kulinarną Cordon Bleu. Jak mówi o sobie, pracuje w Centrum Żywności i Żywienia po to, „by przekonać każdego w USA, żeby jadł zdrowiej". Z jego badań wynika, że za ponad 70 procent codziennych posiłków domowników odpowiada jedna osoba – strażnik lodówki. Zwykle są to mamy, choć mogą być też ojcowie, dziadkowie czy inni krewni, o ile mieszkają razem.
Dlaczego zajmują się tym najczęściej kobiety? „Bo to one głównie robią zakupy, planują posiłki, pakują lunch" – przekonuje profesor Wansink. Do nich więc przede wszystkim adresowany jest obmyślony na wiele lat rządowy projekt M.O.M. (Mothers & Others & My Pyramid, czyli „mamy, inni członkowie rodziny i moja piramida żywienia"), który ma zmienić zwyczaje żywieniowe w Stanach Zjednoczonych. A ponieważ Amerykanie lubią wszystko planować, na stronie **www.mypyramid.org/plan.php** mamy mogą ułożyć tygodniowe posiłki dla swoich rodzin, w zależności od potrzeb bardziej lub mniej dietetyczne.
Przed profesorem Wansinkiem trudne zadanie – prawie 70 procent Amerykanów zmaga się z otyłością lub nadwagą. W latach pięćdziesiątych XX wieku na cztery szklanki mleka, które wypijały amerykańskie dzieci, przypadała jedna ze słodkim napojem gazowanym. Dziś jest odwrotnie. W przedszkolach maluchy karmi się ciasteczkami, w szkolnych stołówkach królują kurczak w panierce i frytki, a na społecznych grillach – hamburger z mrożonki i bułka jak gąbka do czyszczenia butów. Czy projekt M.O.M. spowoduje, iż Amerykanie zdejmą pajęczyny z garnków, a bohaterka *Seksu w wielkim mieście* wyjmie z piekarnika buty i przyrządzi w nim łososia ze szparagami? Nie wiadomo. Jedno natomiast jest pewne: w domu kontrolujemy to, co wkładamy do garnka. Wiemy, czy dodaliśmy łyżkę wazową czy stołową tłuszczu, czy mięso było tłuste czy chude. I to nie tylko wtedy, gdy się odchudzamy. Zatem do dzieła.

Przykładowe przepisy

dopasowane do diety doktor Anny Lewitt

W tym rozdziale pulpet na diecie znajdzie przepisy na dania od najprostszych przez te, które można zabrać do pracy, przyrządzić i podać wyłącznie w domu po wykwintne i skomplikowane.

Pamiętaj o teorii garstek, czyli zasadzie, że w każdym posiłku powinny się znaleźć 2-3 łyżki każdego ze składników – węglowodanów, białka i warzyw lub owoców.
Przygotuj miarki, łyżki, pudełka i wagę kuchenną. Kup pędzle i kroplomierze. Zaczynamy szkołę dietetycznego gotowania!

ŚNIADANIA

Płatki owsiane z twarożkiem i owocami (350 kcal)

To najlepsze śniadanie według doktor Anny Lewitt.

Składniki na płatki:

- 3 łyżki płatków owsianych grubych (jak najmniej przetworzonych, najlepiej górskich)
- łyżeczka pestek dyni
- łyżeczka pestek słonecznika
- łyżeczka suszonych owoców (rodzynki, morele, żurawina, śliwki, według upodobań)
- łyżeczka siemienia lnianego

Składniki na twarożek:

- 3 łyżki sera twarogowego chudego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego odtłuszczonego
- cynamon do smaku
- odrobina miodu, cukru brzozowego albo syropu klonowego (wszystkie mają mniej więcej 1/3 kcal mniej niż cukier, powodują wolniejszy wyrzut insuliny do krwi)

Przygotowanie:

Płatki owsiane połączyć z nasionami i suszonymi owocami, zalać wrzątkiem do poziomu przygotowanej mieszanki. Warto ją przyrządzić wieczorem, by przez noc nasiona i owoce napęczniały wodą. Ser twarogowy rozgnieść widelcem z jogurtem, dodać odrobinę miodu (cukru brzozowego lub syropu klonowego) i cynamon. Podawać z owocem, np. całym kiwi, 1/2 jabłka, 1/2 grejpfruta, 1/2 dużej pomarańczy, 2 małymi mandarynkami lub 1 dużą.

Zalety: smaczne, pożywne, lekkie śniadanie, które można przygotować na dwa dni i zabrać do pracy. Dostarcza wszystkiego, czego potrzebujemy rano: węglowodanów i białka (będą wolno trawione i zapewnią energię przez kolejne trzy godziny), witamin oraz składników mineralnych.
Wady: nie nadaje się dla mięsożerców i pożeraczy konkretów, a także dla tych, którzy lubią ciepłe śniadania.

ŚNIADANIA NAJPROSTSZE

- Jajko na twardo lub miękko, kromka chleba pełnoziarnistego posmarowana serkiem odtłuszczonym białym, 1/2 ogórka węża lub średni pomidor (310 kcal).
- 2 plasterki wędliny drobiowej, 1/2 ogórka węża albo cały kiszony, 1/2 papryki lub średni pomidor (85 kcal).
- Szklanka koktajlu z maślanki z 1/2 dużego banana, kilkoma truskawkami lub malinami (w sezonie), podana z cienką kromką razowego chleba posmarowaną serkiem i kilkoma kroplami miodu (385 kcal).
- Serek wiejski odtłuszczony wymieszany z pokrojonym w kostkę małym pomidorem, kawałkiem ogórka i szczypiorkiem (albo klasycznie – z rzodkiewką i szczypiorkiem), mała kromka chleba razowego (214 kcal).
- 2 plastry chudego białego sera, 1/2 czerwonej papryki, szczypiorek, 1/2 grahamki (220 kcal).

Zalety: szybkie, arcyproste, można je zrobić w biegu, w pracy, zabierając z domu tylko poszczególne składniki. Doskonałe wartościowe śniadanie, zwłaszcza drugie.
Wady: prostota może się przejeść; czasem warto przygotować śniadanie nieco bardziej skomplikowane.

ŚNIADANIA NIECO BARDZIEJ SKOMPLIKOWANE

- Kromka razowego chleba z pastą jajeczną: 2 jajka na twardo wymieszać z łyżką jogurtu odtłuszczonego i 1/2 łyżeczki majonezu oraz szczypiorkiem (348 kcal).
- Pasta z makreli posypana grzankami razowymi: 1/2 ryby obrać i wymieszać z łyżką jogurtu odtłuszczonego i 1/2 łyżeczki majonezu oraz szczypiorkiem; pokrojoną w kostkę kromkę chleba podsmażyć na małym ogniu na patelni bez tłuszczu (268 kcal).
- Jajecznica z 2 jajek na warzywach: cebulę podsmażyć na 1/2 łyżeczki oleju rzepakowego, dodać pokrojonego średniego pomidora i szczypiorek lub ulubione zioła (świetna jest świeża bazylia, oregano czy kolendra;

mogą być też suszone), wbić jajka. Jeść z kromką chleba pełnoziarnistego lub posypaną grzankami razowymi bez tłuszczu (329 kcal).

Zalety: smaczne, proste dania, gotowe w kilka minut. Składniki można kupić w każdym sklepie. Pasty warto przygotować poprzedniego dnia, są idealne jako prowiant do pracy.
Wady: smakoszom i weekendowym kucharzom takie propozycje mogą nie wystarczyć. Warto więc od czasu do czasu spędzić trochę więcej czasu w kuchni, a domownicy będą zachwyceni.

Placki owsiane według doktor Anny Lewitt (319 kcal)

Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- łyżka pestek dyni albo słonecznika (lub mieszanki)
- łyżka suszonych owoców
- łyżka musu jabłkowego
- jajko
- 2 łyżki mąki pszennej
- cynamon
- odrobina miodu (cukru brzozowego albo syropu klonowego)

Przygotowanie:

Płatki owsiane połączyć z nasionami i suszonymi owocami, zalać wrzątkiem do poziomu przygotowanej mieszanki. Warto ją przyrządzić wieczorem, by przez noc nasiona i owoce napęczniały wodą. Tuż przed smażeniem dodać pozostałe składniki i wymieszać. Smażyć beztłuszczowo na patelni lub piec w piekarniku. Do przygotowania placków można też wykorzystać gofrownicę.

Omlet z rukolą i suszonym pomidorem (242 kcal)

Składniki:

- 2 jajka
- garść rukoli
- duży suszony pomidor odsączony z tłuszczu
- po szczypcie soli, pieprzu, gałki muszkatołowej
- 1/2 łyżeczki masła
- grzanki razowe (kromka chleba pokrojonego w kostkę, podsmażonego beztłuszczowo na patelni)

Przygotowanie:

Jajka wbić do miski, wymieszać z przyprawami. Na patelni rozgrzać na małym ogniu masło, wlać jajka. Podsmażać na nieco większym płomieniu, odchylając brzegi omletu, by zlać płynne jeszcze jajka na brzegach patelni. Przewrócić delikatnie na drugą stronę. Omlet posypać rukolą, grzankami i pokrojonym w paseczki suszonym pomidorem.

Sałatka caprese na toście pełnoziarnistym (253 kcal)

Składniki:

- kromka chleba pełnoziarnistego
- 6 pomidorków cherry z szypułkami
- kilka małych kuleczek lub 2-3 cienkie plastry mozzarelli
- kilka kropli oliwy, mały ząbek czosnku, odrobina miodu
- liście bazylii

Przygotowanie:

Chleb podpiec beztłuszczowo na małym ogniu na patelni. Pomidorki posmarować za pomocą pędzla mieszanką sporządzoną z odrobiny miodu, oliwy i utartego ząbka czosnku. Podpiec 15 minut w piekarniku w temp. 160°C. Grzankę posmarować resztą mieszanki oliwno-czosnkowej, nałożyć mozzarellę i przekrojone na pół pomidorki. Udekorować bazylią.

Grzanki grahamowe z białym serkiem, rukolą i świeżą figą (192 kcal)

Składniki:

- 1/2 grahamki
- 2 łyżki białego sera z ziołami (o jak najmniejszej zawartości tłuszczu)
- świeża figa
- kilka listków rukoli

Przygotowanie:

Grahamkę przekroić w poprzek na kilka części. Podpiec beztłuszczowo na małym ogniu na patelni. Posmarować grubo serkiem ziołowym, udekorować ćwiartkami figi i rukolą.

Jajko w szklance (251 kcal)

Składniki:

- jajko
- suszony pomidor odsączony z zalewy
- cienki plasterek wędliny drobiowej lub chudej szynki wieprzowej
- 1/2 świeżego pomidora
- kilka gałązek rukoli lub ulubionych świeżych ziół, np. bazylii
- łyżka serka białego odtłuszczonego (może też być ziołowy albo kozi)

Przygotowanie:

Suszony pomidor i wędlinę pokroić w paski, świeży pomidor w kostkę. W szklance (najlepiej takiej do whisky) ułożyć na dnie „trawkę" z rukoli, posmarować ją serkiem i posypać świeżym pomidorem. Dodać gorące jajko posadzone na patelni, udekorować paskami wędliny, suszonym pomidorem oraz gałązką rukoli albo ziołami.

Zielone kulki na grzance razowej (194 kcal)

Składniki:

- kromka chleba razowego
- dżem wiśniowy lub śliwkowy
- ser kozi
- świeży tymianek lub kolendra
- pomidor

Przygotowanie:

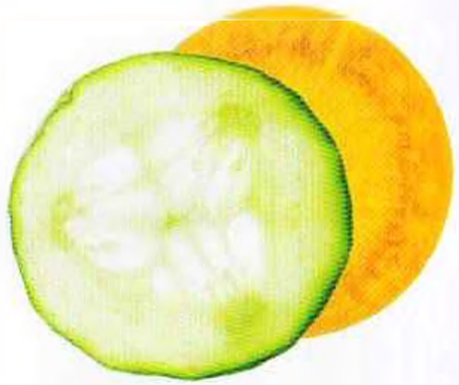
Chleb podpiec beztłuszczowo na małym ogniu na patelni. Posmarować cienką warstwą dżemu. Z sera koziego uformować małe kulki i obtoczyć je w pokrojonych drobno ziołach. Ułożyć na grzance, udekorować podzielonym na ósemki pomidorem.

DANIA OBIADOWO-KOLACYJNE

Cielęcina duszona z suszonymi śliwkami według doktor Anny Lewitt (373 kcal)

Składniki (na 4 porcje):

- 400 g cielęciny
- 15 suszonych śliwek
- łyżka rodzynek
- 2 marchewki
- liść laurowy
- sól, pieprz ziołowy
- łyżka posiekanej natki pietruszki
- do podania: kasza gryczana, surówka ze świeżego ogórka i rzodkiewki



Przygotowanie:

Śliwki i rodzynki namoczyć w wodzie. Mięso umyć, przyprawić solą i pieprzem, włożyć do rondla, podlać, dodać umytą, obraną i pokrojoną w plasterki marchew. Śliwki odsączyć, pokroić w plastry i wrzucić z rodzynkami do mięsa. Dusić pod przykryciem 20-30 minut z liściem laurowym. Podawać posypane natką pietruszki, z kaszą gryczaną, surówką z ogórka i rzodkiewki.

NAJPROSTSZE DANIA OBIADOWO-KOLACYJNE

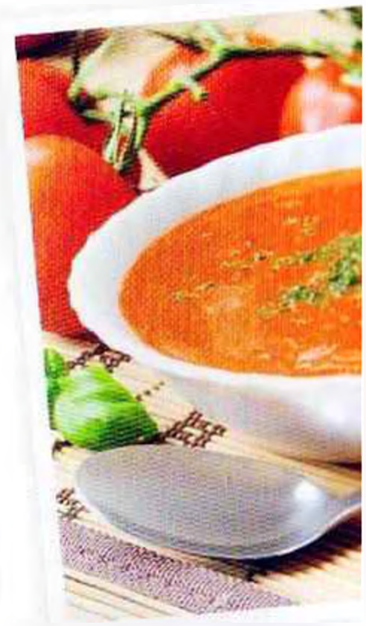
- Kawałek piersi kurczaka (wielkości garstki) podsmażony na odrobinie oleju rzepakowego, podany z buraczkami ze słoika (w składzie powinny być tylko buraki) i 2-3 łyżkami ugotowanej kaszy gryczanej (331 kcal).
- Ryba (wielkości dłoni) pieczona w folii w ulubionych ziołach, serwowana z kiszoną kapustą i 2-3 łyżkami ugotowanej kaszy jaglanej (282 kcal).
- Indyk (porcja wielkości garstki) gotowany w sosie curry (woda, sól i curry), podawany z 2-3 łyżkami brązowego ryżu i sałatką z dużego pomidora i 1/4 cebuli (310 kcal).
- Tuńczyk w sosie własnym (z puszki) wymieszany z 2-3 łyżkami makaronu razowego i dużym, pokrojonym ogórkiem kiszonym (270 kcal).
- Pieczone szaszłyki wołowe (80 g mięsa) z kawałkami papryki, cebuli, kilkoma małymi pieczarkami i 2-3 łyżkami pęczaku (313 kcal).

DANIA OBIADOWO-KOLACYJNE NIECO BARDZIEJ SKOMPLIKOWANE (PRZEPISY NA 1 PORCJĘ)

Zupa krem z pomidorów z grzankami razowymi (138 kcal)

Składniki:

- 4 pomidory
- 4 łyżki serka odtłuszczonego do smarowania pieczywa
- grzanki razowe
- sól, pieprz



Przygotowanie:

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w kostkę, gotować na małym ogniu, aż się rozpadną. Zmiksować z serkiem, doprawić. Podawać z grzankami razowymi. Porcja to szklanka zupy i garść grzanek.

Podobny krem można zrobić z cebuli, brokułów lub cukinii. Zupę przyrządza się też w wersji z kawałkiem ugotowanego kurczaka (195 kcal).

Chłodnik najlepszy (216 kcal)

Składniki:

- szklanka maślanki (o jak najmniejszej zawartości tłuszczu)
- 1-2 łyżki koncentratu buraczanego bez konserwantów
- jajko na twardo
- 1/2 zielonego ogórka
- kilka rzodkiewek
- 5 gałązek koperku
- szczypta stewii lub cukru brzozowego
- grzanki razowe

Przygotowanie:

Maślankę wymieszać z koncentratem (uwaga: bardzo często zawierają już sól). Wrzucić obrany, pokrojony w kostkę ogórek, umyte, drobno pokrojone rzodkiewki i posiekany koperek. Doprawić do smaku odrobiną stewii lub cukru brzozowego. Udekorować pokrojonym jajkiem i grzankami.

Faszerowana papryka (229 kcal)

Składniki:

- papryka czerwona
- serek wiejski odtłuszczony
- suszone lub świeże oregano albo zioła prowansalskie
- 2-3 łyżki makaronu razowego

Przygotowanie:

Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne, pokroić w łódeczki. Następnie wypełnić serkiem, posypać ziołami. Zapiekać 30 minut w piekarniku w temp. 160°C. Podawać z makaronem razowym ugotowanym al dente.

Pierś kurczaka z balsamiczną nutą (393 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi kurczaka
- łyżeczka octu balsamicznego
- 1/2 łyżeczki miodu
- sól
- kilka kropli oliwy z oliwek
- sałata zielona mieszana
- sok z cytryny
- łyżeczka serka wiejskiego
- kilka rodzynek lub 2 suszone śliwki
- do podania: 2-3 łyżki kaszy pęczak

Przygotowanie:

Ocet połączyć z miodem i solą. Powstałą marynatą posmarować kurczaka. Smażyć na maleńkim ogniu na patelni posmarowanej oliwą. Sałatę skropić sokiem z cytryny, wymieszać z serkiem i rodzynkami lub śliwkami. Podawać z pęczakiem.

Łosoś w cytrynie z brokułami (365 kcal)

Składniki:

- 100 g łososia
- odrobina miodu
- sok z cytryny
- sól
- kilka różyczek brokułu
- kilka kropli oliwy z oliwek
- 1-2 ząbki czosnku
- do podania: 2-3 łyżki brązowego ryżu

Przygotowanie:

Łososia posolić, posmarować miodem, skropić obficie sokiem z cytryny, zawinąć w folię. Piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 160°C. Różyczki brokułu umyć, podsmażyć na małym ogniu na patelni posmarowanej oliwą z oliwek. Gdy zmiękną, wrzucić posiekany czosnek. Podawać z brązowym ryżem.

Roladki z indyka ze szpinakiem i suszonymi pomidorami (306 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi indyka
- kilka listków szpinaku
- kilka suszonych pomidorów odsączonych z oleju i pokrojonych w paski
- kilkanaście pomidorków cherry
- sól, pieprz
- do podania: 2-3 łyżki kaszy jęczmiennej perłowej

Przygotowanie:

Pierś indyka pokroić w podłużne, dość grube paski. Rozbić na cienkie „kotlety". Doprawić solą i pieprzem, ułożyć na nich liście szpinaku i paski suszonych pomidorów. Zawinąć, spiąć wykałaczką, owinąć w folię. Piec bez tłuszczu 30 minut w piekarniku nagrzanym do temp. 160°C. Po kwadransie dołożyć na blaszkę pomidorki cherry (powinny piec się mniej więcej 15 minut). Podawać z kaszą jęczmienną.

Makaron razowy z łososiem i brokułami (323 kcal)

Składniki:

- 2-3 łyżki makaronu razowego
- 50 g łososia wędzonego
- kilka różyczek brokułu
- 2-3 łyżki serka odtłuszczonego do smarowania pieczywa
- sól

Przygotowanie:

Makaron i brokuły ugotować al dente z odrobiną soli. Serek wymieszać w garnuszku na małym ogniu z łososiem, dodać makaron i brokuły.

Kurczak z papryką i kolendrą w tortilli pełnoziarnistej (342 kcal)

Składniki:

- 100 g piersi kurczaka
- 1/2 papryki żółtej i 1/2 papryki czerwonej
- świeża kolendra
- odrobina oliwy z oliwek
- sok z cytryny
- 1/2 dużej tortilli pełnoziarnistej
- sól

Przygotowanie:

Obie papryki umyć, pokroić w paski. Tak samo pokroić kurczaka, doprawić solą, skropić sokiem z cytryny, smażyć na oliwie. Pod koniec dodać paprykę i kolendrę, krótko podsmażyć. Farsz rozłożyć na ciepłej tortilli (podgrzanej w piekarniku lub kuchence mikrofalowej).

Pałka kurczaka z cukinią i makaronem razowym (295 kcal)

Składniki:

- spora nóżka kurczaka
- 1/2 średniej cukinii
- 2 łyżki makaronu razowego
- zioła prowansalskie
- łyżka fety odtłuszczonej
- sól

Przygotowanie:

Nóżkę kurczaka ze skórą natrzeć ziołami prowansalskimi. Piec 30 minut w temp. 160°C, tak by tłuszcz się wytopił. Makaron ugotować al dente z odrobiną soli. Cukinię pokroić w plasterki, oprószyć ziołami i podsmażyć bez tłuszczu na patelni grillowej. Posypać rozdrobnioną fetą. Podawać z makaronem razowym.

Dietetyczne spaghetti po bolońsku (312 kcal)

Składniki:

- 20 nitek spaghetti razowego
- łyżka mięsa mielonego z indyka
- mała cebula
- odrobina oliwy z oliwek
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- ząbek czosnku
- sól, pieprz
- do podania: zielona sałata

Przygotowanie:

Spaghetti ugotować al dente z odrobiną soli. Cebulę obrać, posiekać, podsmażyć na odrobinie oliwy. Dodać mięso i podlewać wodą, by się nie przypaliło. Gdy zmięknie, dołożyć koncentrat pomidorowy. Doprawić do smaku solą i pieprzem, na koniec wcisnąć ząbek czosnku. Sos nałożyć na makaron. Podawać z zieloną sałatą.

Dietetyczna musaka (280 kcal)

Składniki:

- 4 plastry bakłażana
- 3 łyżki mięsa mielonego z indyka
- mała cebula
- spora łyżka koncentratu pomidorowego
- łyżka oliwy
- 2 ząbki czosnku
- łyżka fety odtłuszczonej

Przygotowanie:

Plastry bakłażana posolić i odstawić na 15 minut, by puścił sok i uwolnił gorycz. Wytrzeć ręcznikiem papierowym, posmarować odrobiną oliwy (pędzlem z obu stron) i podsmażyć na patelni grillowej. Ułożyć na lekko posmarowanej oliwą blaszce. Cebulę obrać, pokroić w kostkę, podsmażyć na pozostałej oliwie, dodać mięso mielone. Przełożyć do garnka, podlać wodą, dołożyć koncentrat pomidorowy. Dusić, aż mięso będzie miękkie, pod koniec dorzucić czosnek. Bakłażana przykryć mięsem i posypać fetą. Zapiekać 20 minut w temp. 180°C.